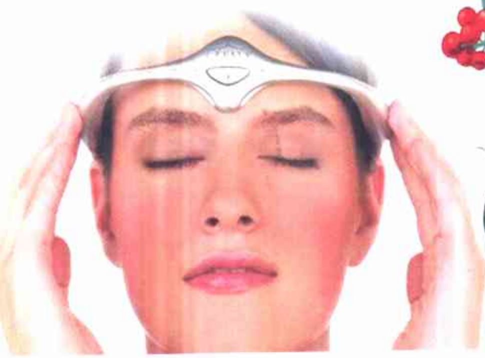
درمان و کنترل سردرد

سردردهای مزمن - سردردهای عصبی و انواع سردردها ...
با طب گیاهی

زیر نظر دکتر علیرضا خرمی فرد
مولفان : کاظم کیانی - بهزاد خراد











درمان و کنترل



سردرد

انواع سردرد ـ سردردهای مزمن ـ سردردهای عصبی



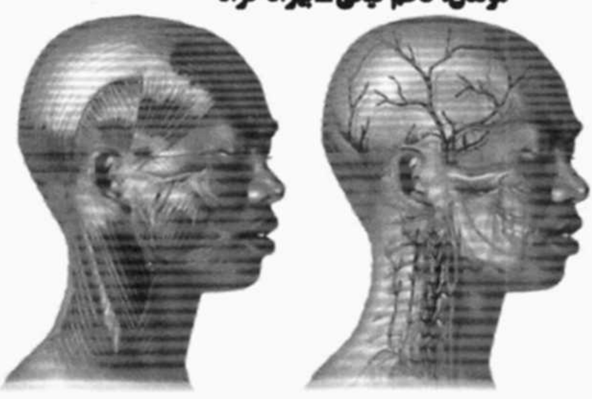
با طب گیاهی



زیر نظر: دکتر علیرضا خرمی فر

مؤلفان: کاظم کیانی ـ بهزاد خراه







سرشناسه : کیانی، کاظم، ۱۳۲۸ -
عنوان و نام پدیدآور : درمان و کنترل سردرد باطب گیاهی: انواع سردرد -سردردهای مزمن -سردردهای عصبی/ مولفان کاظم کیانی، بهزاد خراد؛ زیرنظر علیرضا خرمی‌فر.
مشخصات نشر : تبریز: زرقلم، ۱۳۸۹.
مشخصات ظاهری : ۲۴۰ ص.: مصور.
شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۲۹۷۹-۵۵-۴
وضعیت فهرست نویسی : فیپا
یادداشت : این کتاب همزمان در قطع جیبی نیز منتشر می‌شود.
موضوع : سردرد -- درمان
موضوع : گیاهان دارویی
موضوع : سردرد -- درمان جایگزین
شناسه افزوده : خراد، بهزاد، ۱۳۵۱ -
شناسه افزوده : خرمی‌فر، علیرضا
رده بندی کنگره : ۱۳۸۹ ۴س۹۴ک/RC۳۹۲
رده بندی دیویی : ۶۱۶/۸۴۹۱۰۶
شماره کتابشناسی ملی : ۲۰۹۳۹۴۷

به نام خدا

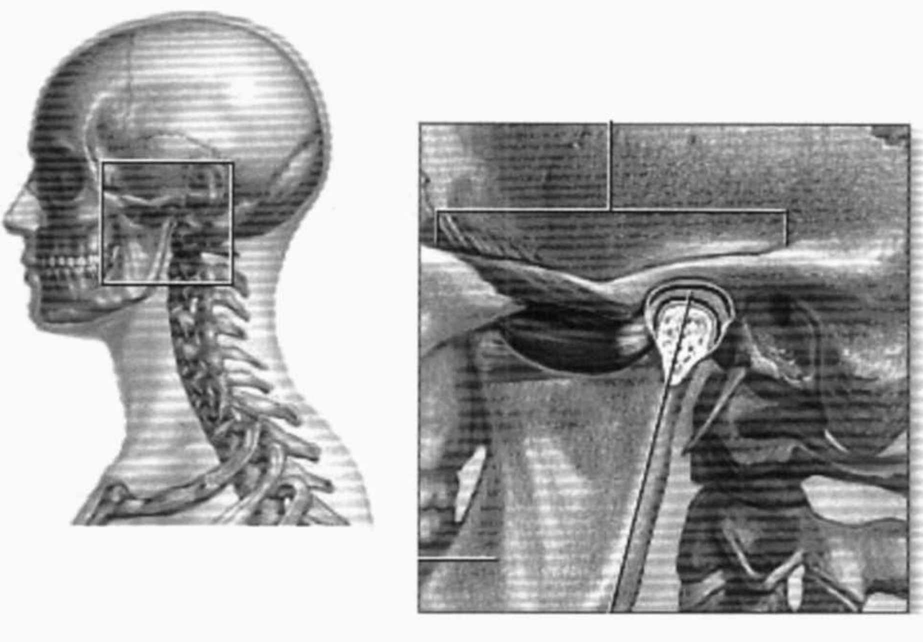
دفتر انتشارات زرقلم - تبریز(۰۴۱۱)
تلفن: ۵۵۶۷۴۸۲ فاکس: ۵۵۵۳۶۹۹ همراه: ۰۹۱۴۳۱۳۰۵۵۶

نام کتاب: درمان و کنترل سردرد با طب گیاهی
مؤلفان: کاظم کیانی ـ بهزاد خراد ناشر: **انتشارات زرقلم** چاپ: **کیهان**
سال: **۱۳۸۹** **چاپ اوّل** تعداد صفحه: **۲۴۰**
تیراژ: **۳۰۰۰ جلد** قطع: **وزیری** قیمت: **۵۰۰۰۰ ریال**
شابک: **۹۷۸-۹۶۴-۲۹۷۹-۵۵-۴**
ISBN: 978-964-2979-55-4

آدرس: تبریز ـ خیابان امین ـ پاساژ ولیعصر

به نام خدا

فهرست مطالب



به نام خدا

مقدمه:

بروز پدیده درد از برخی تبادلات شیمیایی و تغییرات ناشی می‌شود که نتیجه واکنش سه بخش عمده در بدن است. این نواحی شامل اعصاب محیطی، نخاع و مغز است که هر یک نقش عمده‌ای در پیدایش درد دارند.

بدون تردید همه ما در زندگی خود بارها با بیماریهای گوناگون دست و پنجه نرم کرده‌ایم. آنچه در تمام این موارد مشترک بوده، تجربه حس ناخوشایندی به نام «درد» است. احساس درد تجربه‌ای جهانی است و تمام مردم روی زمین از این نظر یکسان هستند. به دلیل اهمیت این موضوع، دانشمندان علوم پزشکی در دهه اخیر توجه خاصی به شناسایی ماهیت و چگونگی بروز درد داشته‌اند. در نتیجه این تحقیقات مشخص شده که میزان احساس درد و چگونگی پاسخ به آن تا حد زیادی به وضعیت جسمی، روحی و فرهنگی افراد بستگی دارد. مواجهه قبلی اشخاص با درد نیز در چگونگی احساس آن موثر است.

اگرچه درد در بسیاری از موارد نشانه بیماری محسوب می‌شود، اما چنانچه این حالت ادامه یابد تبدیل به وضعیتی مزمن می‌شود. در این حال دیگر درد نه به عنوان علامت بیماری، بلکه خود یک «بیماری» محسوب می‌شود که نیازمند توجه خاصی است.

دکتر علیرضا خرمی فر

تابستان ۱۳۸۹

پیشگفتار:

سردرد عارضه ای است که همه ما در زندگی آن را تجربه کرده ایم، تا کنون دانشمندان انقباض و انبساط عروق مغز را، عامل بروز میگرن و علت سردردهای عصبی را انقباض ماهیچه های سر می پنداشتند، البته این علائم هنوز هم به عنوان عوامل بروز سردرد مطرح است اما محققان به تازگی دریافته اند که منشاء بروز میگرن و سردردهای عصبی در مغز مشترک است. ساقه مغز، که به عنوان سیستم ضد درد، شناخته شده بخش ساقه ای شکلی است که پشت چشم ها و بینی قرار گرفته، نمیکره های مخ را به طناب نخاعی وصل کرده و شامل پل مغزی، بصل النخاع و مغز میانی است. عصب تری ژمینال در سطح خارجی پل مغز قرار گرفته و ریشه حسی دارد و در نواحی صورت، دهان و دندان، حفره بینی و ماهیچه های مخصوص جویدن غذا گسترده شده است.

علل بروز سردرد،اضطراب و نگرانی، خشم، متابولیسم بدن (سوخت و ساز سلولی)، نوعی اختلاف بینایی، عوامل ژنتیکی و استرس زا می باشد.

افرادی که از سردردهای عصبی رنج می برند به دلیل دردهای پی درپی، ازنظر احساسی،آسیب پذیرترند. احساس ناتوانی دربرخورد با مشکلات یأس و نا امیدی و فروخوردن خشم و بیان نکردن احساسات، موجب افزایش افسردگی در افرادی می شود که دچار سردردهای مزمن هستند.

در هر صورت ما سعی کرده ایم تا آنجایی که امکان دارد به صورت ساده به ابعاد انواع سردرد بپردازیم. راهکارها و روش های مفیدی را که می تواند در درمان و کنترل انواع سردرد مورد استفاده قرار بگیرد، در این مجموعه بگنجانیم. امیدواریم که مورد استفاده ی هموطنان عزیز قرار بگیرد.

بهزاد خراد ـ کاظم کیانی

تابستان ۱۳۸۹

مغز انسان

دستگاه عصبی مرکزی قسمتی از دستگاه عصبی است که در درون محفظه‌ای استخوانی به نام استخوان جمجمه و ستون فقرات قرار گرفته است و شامل مغز و نخاع می‌باشد. از نظر ساختمانی در سیستم اعصاب مرکزی دو قسمت به نامهای ماده سفید و ماده خاکستری قابل تشخیص می‌باشد. مغز شامل قسمتهای متنوعی است که هر کدام از آنها در عین حال که با یکدیگر در ارتباط هستند کارهای متفاوتی را انجام می‌دهند.

تکامل مغز در مهره داران:

در ماهی های اولیه و دوزیستان، نخاع و مغز در یک راستا قرار دارند. ولی در سایر مهره داران به ویژه در پستانداران بین مغز و نخاع یک خمیدگی پدید آمده است که در پستانداران عالی به ۹۰ درجه می‌رسد. این خمیدگی ناشی از حجم زیاد نیمکره‌های مخ است. حجم مغز بویژه نیم کره‌های مخ در مهره داران اولیه رشد اندکی دارد. ولی در مهره داران عالی وسعت زیادی دارد.

سطح نیمکره‌های مخ در مهره داران اولیه تا پستانداران اولیه صاف، ولی در پستانداران عالی بویژه انسان چین خوردگی فراوان دارد. مغز آدمی بزرگترین مغزها نیست اما وزن آن نسبت به جثه آدمی بیشترین است و با در نظر گرفتن سایر شرایط بهترین مغز است. مغز مهره داران در دوران جنینی دارای سه قسمت اولیه به نامهای مغز پیشین، مغز میانی و مغز تحتانی است. از این قسمتها بتدریج بخشهای مختلف مغز پدید می‌آیند.

ساختار مغز:

مغز در داخل استخوان جمجمه و نخاع در داخل ستون فقرات جای گرفته است. سه پرده که در مجموع مننژ نامیده می‌شوند، مغز و نخاع را از اطراف محافظت می‌کنند.

پرده داخلی:

پرده داخلی چسبیده به مغز و نخاع بوده و کار تغذیه بافت عصبی را انجام می‌دهد.

پرده میانی:

پرده میانی عنکبوتیه نام دارد که به پرده خارجی چسبیده و از پرده داخلی کم و بیش فاصله دارد.

پرده خارجی:

از بافت پیوندی محکم تشکیل شده و به استخوانهای محافظ چسبیده است.

در فاصله بین عنکبوتیه و پرده داخلی مایع شفافی قرار گرفته است که از ترشحات رگهای خونی است. این مایع را مایع مغزی ـ نخاعی می گویند و کار آن محافظت از بافت عصبی است.

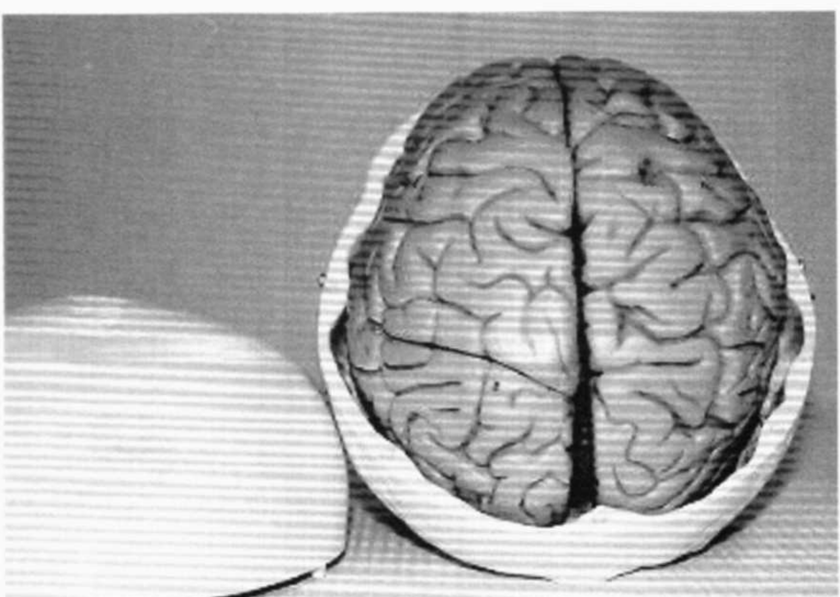


مخ:

مخ بزرگترین قسمت مغز است و دارای دو نیمکره است که توسط رشته‌های عصبی محکم و سفید رنگی بهم متصل اند و ارتباط دو نیم کره نیز از طریق همین رشته‌های عصبی صورت می گیرد. قسمت سطحی مخ، خاکستری رنگ است و قشر مخ نامیده می‌شود. قشر مخ در انسان به علت وسعت زیاد خود و جای گرفتن در فضای محدود حالت چین خورده دارد. در زیر قشر مخ ماده سفید رنگی وجود دارد که از اجتماع رشته‌های عصبی میلین دار تشکیل شده است و این رشته همان دنباله‌های نورونهایی هستند که در قشر خاکستری با سایر قسمتهای دستگاه عصبی قرار دارند.

علاوه بر قشر مخ چند هسته خاکستری در بخش سفید آن وجود دارد که مهمترین آنها غده تالاموس و غده هیپوتالاموس است. هر قسمت از قشر خاکستری کار ویژه‌ای انجام می‌دهد. مراکز مربوط به دریافت و تفسیر اطلاعات رسیده از اندامهای حسی مختلف مانند چشم و گوش و پوست در این قسمت است. قسمتی از قشر خاکستری مرکز حرکات ارادی است. مخ مرکز احساسات، فکر کردن و حافظه است. نیمکره چپ مخ حرکات طرف راست و نیمکره چپ بدن حرکات طرف راست بدن را کنترل می‌کنند. هر نیمکره کارهای ویژه‌ای را نیز انجام می‌دهد.

نیمکره چپ در زبان آموزی، یادگیری، تفکر ریاضی و منطق، تخصص دارد. نیمکره راست انجام دادن کارهای ظریف هنری، موسیقی را کنترل می‌کند. تالاموسها مرکز تقویت پیام های حسی مانند چشم، درد و ترس هستند و پیامهای حسی را قبل از این که به قشر مخ برسند تقویت می‌کنند. هیپوتالاموس مرکز تنظیم اعمال مختلفی از جمله گرسنگی، تشنگی، خواب و بیداری و دمای بدن است.



مخچه

مخچه قسمتی از مغز است که در پشت و زیر مخ قرار دارد. مخچه دارای دو نیم کره است، اما چین خوردگیهای سطحی آن کم عمق تر و منظم تر است. قسمت سطحی مخچه را ماده خاکستری پوشانده است. مخچه بوسیله دسته تارهای عصبی به بقیه قسمتهای دستگاه عصبی مربوط است. مخچه در کار کنترل فعالیتهای ماهیچه‌ای به مخ کمک می کند.

مخچه پیام های حرکتی را قبل از اینکه به اندام ها بروند تقویت می کند. در نتیجه حرکات نرمتری از بدن سر می‌زند. حفظ تعادل بدن نیز به عهده مخچه است. برای اینکار چشم ها و گوش داخلی وضعیت بدن را به مخچه خبر می‌دهند و مخچه، ماهیچه‌ها را طوری کنترل می کند، که تعادل برقرار به ماند. در مجموع کارهایی که مخچه انجام می‌دهد همگی غیر ارادی هستند.

بصل النخاع

بصل‌النخاع پایین ترین مرکز عصبی واقع در استخوان جمجمه است. انتهای بصل‌النخاع به نخاع مربوط است. بیشتر بصل‌النخاع از ماده سفید و رشته اعصابی تشکیل شده است که میان نخاع و مغز قرار دارد. بصل‌النخاع فعالیت اندامهای داخلی بدن مانند قلب، ششها و اندامهای گوارشی را اداره می کند. به همین دلیل یکی از مهمترین اجزای مغز است و آسیب وارده به آن مرگ را به دنبال دارد. مغز ۱۲ جفت عصب دارد. این اعصاب با اندامهای مهمی ارتباط دارند.

بطن های مغزی:

در جریان تکامل مغز از لوله عصبی جنینی، حفره مرکزی لوله عصبی در ۴ ناحیه متسع شده و بطن های مغزی را بوجود می‌آورد.

بطن های مغزی عبارتند از:

بطن های جانبی شامل دو بطن و هر کدام در یکی از نیمکره‌های مغزی، بطن سوم در ناحیه تالاموس و بطن چهارم در محل بصل‌النخاع و پل مغزی.

مایع مغزی ـ نخاعی:

سیستم عصبی مرکزی در درون مایعی به نام مایع مغزی ـ نخاعی قرار گرفته که این مایع هم به عنوان ضربه‌گیر سیستم عصبی مرکزی را در مقابل ضربات مکانیکی حفظ می‌کند و هم برای فعالیتهای متابولیکی آن ضروری است. حجم این مایع که از رگهای خونی بافت مغز منشا می‌گیرد بین ۸۰ تا ۱۵۰ میلی‌لیتر متغیر است. عدم باز جذب این مایع و تجمع آن در بطن های مغزی منجر به شرایطی به نام هیدروسفالی می‌گردد که می‌تواند باعث آسیب پارانشیم مغز گردد.

بیماری های مغزی



عامل بیماریهای عفونی مراکز عصبی، باکتری ها، ویروسها و یا موجودات زنده میکروسکوپی دیگرند. در بعضی از این بیماریها مراکز عصبی خونی می‌شوند و در برخی دیگر سموم میکروبها که در جای دیگر بدن مستقر می‌شوند، به مراکز عصبی می‌رسند و آنها را دچار مشکل می‌کنند.

فلج اطفال

عامل این بیماری نوعی ویروس است که از طریق غذا و آبی که به مدفوع شخص بیمار آلوده باشند، به شخص سالم سرایت می‌کند. ویروس به نخاع می‌رسد و در آنجا به جسم سلولی نورونهای حرکتی آسیب کلی می‌رساند، و ماهیچه‌های تحت کنترل آنها فلج می‌شوند. با استفاده از واکسن می‌توان به راحتی از ابتلا به این بیماری جلوگیری کرد.

مننژیت مغزی

در اثر عفونت پرده‌های مننژ مغز یا نخاع حاصل می‌شود. انواعی از باکتریها باعث این بیماری می‌شوند. یک نوع از این باکتریها به نام مننگوکوک است. علایم بیماری مننژیت به طور ناگهانی بروز می‌کند. حرارت بدن دردناک می‌شود. مننژیت بیماری خطرناکی است و در صورت تاخیر در معالجه باعث مرگ می‌شود.

آنسفالیت

آنسفالیت یک بیماری ویروسی است. ویروس در بخشهای خاکستری مغز مانند بصل‌النخاع و مغز میانی جایگزین می‌شود. ویروسهای سرخک و اوریون نیز ممکن است به مغز برسند و آنسفالیت ایجاد کنند. آنسفالیت ممکن است حاد یا مزمن باشد. در حالت حاد سردرد، حالت خواب آلودگی در روز و دوبینی عارض می‌شود.

بیماری هاری

میکروب این بیماری نوعی ویروس است که با گاز گرفتن سگ، گربه وارد بدن آدمی می‌شود. از زمان گاز گرفتن تا بروز بیماری ۱۵ روز تا دو ماه طول می‌کشد.

درد

اعصاب محیطی شامل شبکه‌ای از رشته‌های عصبی است که در سراسر بدن گسترده شده‌اند. تماس با پایانه‌های این رشته‌های عصبی حس درد را به همراه خواهد داشت. در اندامهایی مثل پوست، مفاصل، عضلات و سایر اندامهای بدن میلیونها عدد از این پایانه‌ها که به نام گیرنده‌های درد نامیده می‌شود، دیده می‌شود. این گیرنده‌ها در نواحی که بیشتر مستعد آسیب هستند مثل انگشتان دست و پاها تجمع بیشتری دارند. به همین دلیل هنگامی که یک براده فلز یا تراشه چوب وارد پوست دست می‌شود، درد بسیار شدیدی را به همراه خواهد داشت.

جالب است بدانید در ۲/۵ سانتیمتر مربع از پوست بیش از ۱۳۰۰ گیرنده درد وجود دارد. این گیرنده‌ها انواع متفاوتی داشته که هر یک تغییرات خاصی را احساس می‌کنند. آنها همچنین التهاب موجود در بافتها و عفونتها را کشف و شناسایی کرده و در این حالت پیامهایی را به شکل تکانه‌های الکتریکی به نخاع و مغز می‌فرستند.

نخاع:

هنگامی که پیامهای درد به این ناحیه رسید، با سلولهای عصبی ویژه‌ای که به عنوان فیلتر عمل می‌کنند، مواجه خواهند شد. درخصوص دردهای شدید مثل حالتی که دست ما به یک ظرف داغ می‌چسبد، پیام ها بسرعت به طرف مغز ارسال خواهند شد و در موارد دیگر که زیاد حاد و فوری نیستند سرعت ارسال پیام ها کمتر است.

مغز:

مرکز تجزیه و تحلیل پیام های درد در مغز قرار دارد. این عضو با ارسال پیام به سایر قسمتهای بدن فرآیند بهبود عضو آسیب دیده را تسریع می‌کند. مثلا هنگامی که انگشت شما زخم می‌شود، مغز با ارسال علایم خاص به سیستم اعصاب موجب ورود خون بیشتر به

محل آسیب دیده می‌شود.

انواع درد:

متخصصان در بررسی درد آن را به ۲ نوع حاد و مزمن تقسیم می‌کنند که هر یک ویژگیهای بخصوصی دارند.

درد حاد

درد حاد معمولاً با بیماری و زخم همراه است. درد حاد می‌تواند یک لحظه ادامه داشته باشد مثل نیش حشره و یا هفته‌ها به طول بیانجامد مثل سوختگی. هنگامی که شخصی به درد حاد مبتلا می‌شود، دقیقاً می‌داند که چه محلی آسیب دیده است. لغت حاد از کلمه یونانی اقتباس شده که به معنای سوزن است که این موضوع به درد شدید اشاره می‌کند.

درد مزمن

چنانچه درد بیش از چند ماه ادامه یابد، به عنوان درد مزمن شناخته می‌شود. اصطلاح مزمن به عبارتی در زبان یونانی اشاره دارد که به معنای زمان است. درد مزمن می‌تواند دائمی و یا متناوب باشد (مثل دردهای میگرنی). برخلاف دردهای حاد در حالت مزمن ممکن است علت درد نامعلوم باشد. در بررسی آسیب اولیه تمام شواهد بر بهبودی محل آسیب دیده دلالت دارد، اما درد همچنان باقی است و گاهی حتی شدیدتر می‌شود.

سالها قبل، اشخاصی که از دردی که هیچگونه علائم ظاهری نداشت شکایت می‌کردند، به عنوان دروغگو تلقی شده و یا ادعای آنها برای جلب توجه و محبت اطرافیان تصور می‌شد، اما اکنون پزشکان واقعیت وجود چنین دردهای مزمنی را تایید می‌کنند. در بعضی موارد آسیب به اعصاب در اثر ابتلا به بیماریهای گوناگون منجر به دردهای شدید می‌شود. مثال واضح این مورد بیماری دیابت است که در اثر افزایش بیش از حد قند خون رشته‌های عصبی کوچک در دست و پاهای فرد بیمار آسیب دیده و منجر به ایجاد دردهای

شدید در انگشتان و پنجه پا می‌شود.

درد عضوی که وجود ندارد:

جالب است بدانید افرادی که دست و یا پای خود را از دست داده‌اند گاهی اوقات در دست یا پای قطع شده احساس درد شدیدی دارند مثلاً شخصی که پایش قطع شده است در پنجه پای خود احساس درد می‌کند. این مشکل پیچیده که درمان آن نیز بسیار دشوار است، در اثر تحریک مسیرهای انتقال درد از محل عضو قطع شده به طرف مغز اتفاق می‌افتد و یک مشکل پیچیده احساسی و روانی است.

تحمل درد:

وضعیت احساسی و روانی افراد و تجربیات گذشته آنها در مواجهه با درد در چگونگی تحمل آن بسیار موثر است. به عنوان مثال کودکی که هرگز به دندانپزشک مراجعه نکرده است در برخورد با وسایل دندانپزشکی درد بسیار زیادتری را احساس می‌کند. در حالی که افرادی که قبلاً با این وسایل مواجه بوده‌اند درد کمتری را حس می‌کنند. وضعیت فرهنگی مردم نیز در تحمل درد موثر است. چنانچه شما در فرهنگی بزرگ شده‌اید که تحمل مصائب و سوختن و ساختن را به شما آموخته است، بهتر می‌توانید درد را تحمل کنید، در حالی که بعضی اشخاص با کوچکترین ناملایمات بیشترین شکایت و ناراحتی را ابراز می‌کنند.

خلاصه کلام اینکه:

ماهیت درد و نحوه بروز آن همچنان مورد توجه متخصصان بوده و هر روزه با شناخت هر چه بیشتر این فرآیند درمانهای موثرتری برای دردهای مختلف ارائه می‌شود. آنچه در پایان باید بر آن تاکید داشت این گفته محققان است که توجه بیش از حد به درد شدت آن را افزایش داده و آن را غیرقابل تحمل خواهد کرد. پس در مواجهه با درد صبور باشید.

سردرد

همه ما سردرد را تجربه کرده‌ایم. گاهی اوقات علت آن را می‌دانیم و گاهی نیز نمی‌دانیم چرا دچار سردرد می‌شویم. وقتی عصبانی می‌شویم، در ترافیک می‌مانیم، برای مدتی مجبوریم در فضای شلوغ و پرصدا بنشینیم، وقتی چیزی را می‌شنویم که ناراحت‌مان می‌کند یا وقتی زیاد خسته می‌شویم، دچار سردردهایی می‌شویم که اغلب با کمی آرامش فکری و استراحت یا خوردن مسکنی سردردمان برطرف می‌شود. خوشبختانه همه اینها از علت‌های گذرا و معمولی سردرد هستند و هیچ دلیل جسمی که مبنی بر مشکلی یا بیماری باشد، برای این حالات وجود ندارد اما گاهی برخی سردردها به دلیل وجود اشکالی در وضعیت سلامت ما ایجاد می‌شود که باید علت اصلی آن مشخص و درمان به موقع انجام شود.

تعریف سردرد:

سردرد یکی از شایع‌ترین دردهایی است که از بزرگ و کوچک آن را تجربه می‌کنند. افراد ممکن است به دلیل ابتلا به سایر بیماری‌ها، برای مثال سرماخوردگی، زخم گلو، مشکلات سینوسی دچار سردرد بشوند. بعضی افراد هم ممکن است بدون هیچ بیماری زمینه‌ای دچار سردرد شوند که علت این درد باید حتماً بررسی شود.

شاید بتوان گفت از هر ۱۰ نفر، یکی به صورت دوره‌ای هفته‌ای یک بار دچار سردرد می‌شود. از نظر جسمی سردردها به دلیل التهاب یا تورم عروق خونی سر ایجاد می‌شوند. عوامل عاطفی، استرس و تنش، اضطراب، نگرانی و خستگی می‌تواند سردرد را تشدید کند. سردرد گاهی نشان‌دهنده عفونت و علامت یک بیماری است. خیلی از افراد وقتی دچار سردرد می‌شوند، فکر می‌کنند که دچار میگرن هستند و به دنبال درمان اصلی سردرد نمی‌روند، غافل از اینکه شاید این سردرد خیلی راحت و بدون اینکه نیاز به درمان‌های

خاصی داشته باشد، برطرف شود.

انواع سردرد:

بیشترین انواع سردرد شامل سردردهایی هستند که خیلی جدی و نگران‌کننده نیستند. این سردردها اغلب بارها و بارها تکرار می‌شوند.

سردرد تنشی:

این نوع سردردها شایع‌ترین نوع سردرد است که اغلب به دلیل استرس و مشکلات عاطفی ایجاد می‌شوند. خیلی از ما در طول هفته دچار سردرد تنشی می‌شویم. این سردرد در قسمت جلوی سر، گیجگاه یا پشت سر و گردن احساس می‌شود. افراد به طور معمول در هر دو طرف سردرد دارند. این سردرد اغلب وقتی فرد مشغول فعالیت‌های روزانه‌اش است، قطع نمی‌شود و با تهوع و استفراغ و حساسیت به نور و صدا همراه نیست. سردرد تنشی از ۳۰ دقیقه تا چند روز ممکن است طول بکشد. اگر فردی دچار سردرد تنشی مزمن باشد، ممکن است سردرد ۱۵ روز تا یک ماه ادامه داشته باشد. عوامل متعددی در سردرد تنشی نقش دارند. انقباض در عضلات گردن و سر و گاه تغییرات مواد شیمیایی مغز می‌تواند سبب سردرد تنشی شود.

سردرد خوشه‌ای:

سردرد خوشه‌ای عبارت است از سردرد شدیدی که به طور معمول درد در یک طرف سر، پشت سر یا اطراف چشم را شامل می‌شود. علت واقعی این سردرد مشخص نیست اما ممکن است اختلال عصبی ساعت بیولوژیک بدن، در بروز این سردرد دخالت داشته باشد.

سردرد میگرنی:

تقریباً یک‌سوم افرادی که دچار سردردهای میگرنی هستند، اولین‌بار در دوره نوجوانی سردرد را تجربه کرده‌اند. میگرن نوعی سردرد از نوع دردناک و ناتوان‌کننده است که اغلب با تهوع، استفراغ و حساسیت به نور و صدا و بو همراه است. این سردرد بیشتر در یک طرف سر اتفاق می‌افتد و گاهی به سمت دیگر سر کشیده می‌شود. میگرن به دلیل تغییر مواد شیمیایی و عروق خونی مغز ایجاد می‌شود.

سردرد میگرنی ۴ تا ۲۴ ساعت طول می کشد اما در بعضی از افراد حتی تا سه روز هم به طول می‌انجامد. اختلالات بینایی، ممکن است در بعضی از افراد قبل از شروع درد ایجاد شود. اما خوشبختانه می‌توان پیش از شروع از سردردهای میگرنی جلوگیری کرد. بعضی از غذاها، بعضی بوها و یا خستگی می‌تواند موجب شروع سردرد میگرنی شود.

برخی دلایل شایع سردرد:

۱) مصرف کافئین یا برخی داروها
۲) عطسه یا سرفه کردن
۳) کم‌آبی
۴) مشکلات دهان و دندانی مانند روت کانال
۵) خوردن یا نوشیدن غذا و آب سرد
۶) استرس عاطفی
۷) سیگار کشیدن یا قرارگیری در معرض دود سیگار یا منواکسیدکربن
۸) مشکلات بینایی
۹) تب
۱۰) صعود به ارتفاعات
۱۱) افزایش فشار خون
۱۲) عفونت سینوس‌ها مانند سینوزیت یا آبسه
۱۳) کشش یا گرفتگی عضلات گردن، قسمت بالایی پشت یا عضلات شانه
۱۴) عفونت‌های سیستم تنفس فوقانی

سردردهای زیر را جدی بگیرید:

سردردهای زیر نادر می باشند اما ممکن است گاهی سردردها علامت یک بیماری جدی باشند. این سردردها گاهی با تهوع، استفراغ، گیجی و تغییرات بینایی همراه هستند.

۱) صدمات به سر
۲) صدمه به مغز

۳) شکستگی جمجمه

۴) سکته

۵) خون‌ریزی‌های مغزی

۶) تومورهای مغزی که سبب تورم مغز می‌شوند

۷) عفونت مغزی

۸) پارگی عروق به همراه خونریزی در اطراف مغز

همه موارد مزبور می‌توانند سبب سردردهایی شوند که باید جدی گرفته شود و فوراً به پزشک مراجعه کرد.

سردردهای اورژانی:

اگر این علایم را در خود یا سایر افراد مشاهده کردید باید به سرعت اورژانس را خبر کنید.

۱) سردرد ناگهانی و شدید

۲) منگی یا تغییرات رفتاری همراه با سردرد

۳) تغییر سطح هوشیاری

۴) سردردی که پس از آن ناگهان عملکرد یک طرف یا هر دو بخش بدن از دست برود.

۵) تغییرات ناگهانی بینایی مانند دوبینی، تاری دید یا از دست دادن بینایی یک یا هر دو چشم به همراه سردرد

۶) اختلال در صحبت کردن به صورت ناگهانی یا اشکال در فهم کلمات

۷) صرع

۸) کم‌آبی شدید

۹) سردرد شدید پس از فعالیت جنسی

درمان های خانگی: خیلی وقت‌ها سردرد خود به خود برطرف می‌شود. بعضی وقت‌ها هم بدون اینکه نیاز باشد به پزشک مراجعه کنیم، درمان‌های خانگی سردردمان را برطرف می‌کنند. درمان‌های خانگی از شدت درد کم می‌کنند یا موجب می‌شوند طول مدت درد کمتر شود. البته به این توجه کنید که هر سردردی را نباید با درمان خانگی درمان کرد.

توجه کنید که سردرد شما اگر خصوصیات موارد اورژانس را نداشت، می‌توانید آن را با درمان‌های خانگی برطرف کنید، در غیر این صورت نباید سعی کنید در خانه اقدام به درمان سردرد کنید.

اگر سردرد معمولی دارید، به محض آغاز سردرد، درمان را شروع کنید. اگر در گذشته به دلیل سردرد به پزشک مراجعه کرده‌اید و برایتان دارو تجویز شده، به محض اینکه فکر می‌کنید درد شروع می‌شود، داروهایتان را مصرف کنید.

برای سردردهای خفیف که با سایر علایم همراه نیست، این توصیه‌ها می‌تواند مفید باشد:

۱) در اتاقی تاریک و ساکت استراحت کنید.

۲) از یک کمپرس خنک روی سرتان استفاده کنید.

۳) سیگار نکشید، از مصرف مواد مخدر اجتناب کنید.

۴) از روش‌های آرام‌سازی استفاده کنید. این تکنیک‌ها موجب می‌شوند تنش و استرس که موجب بروز سردرد شوند، برطرف شود.

۵) در صورتی که سردرد به دلیل گرفتگی عضلات است، می‌توانید از کیسه آب گرم یا دستمال گرم استفاده کنید.

۶) ماساژدرمانی شیوه خوبی برای تسکین سردرد است، به خصوص اگر درد در ناحیه گردن یا شانه باشد.

نحوه پیشگیری از سردرد: گاهی اوقات با تغییر دادن کارهای روزمره، از استرس بیش از حد می‌توان جلوگیری کرد. این خود موجب می‌شود تا سردردی که ناشی از تنش و استرس است، بهبود پیدا کند.

عواملی که باعث شروع سردردتان می‌شود را شناسایی کنید و قبل از شروع سردرد آن را کنترل کنید.

۱) وعده‌های غذایی را به طور منظم و سروقت بخورید. غذاهای مقوی بخورید. از مصرف غذاهای شور یا پرحجم و چرب بپرهیزید.

۲) برنامه خواب خود را تنظیم کنید. سر زمان مشخصی بخوابید و بیدار شوید. حتی آخر هفته و در تعطیلات. این موجب می‌شود ساعت بیولوژیک بدن شما تنظیم شود. از خوابیدن بیش از حد هم پرهیز کنید.

۳) درمان‌های فیزیوتراپی در صورتی که دچار درد و کشیدگی عضلات گردن و پشت هستید به کاهش سردرد و حتی بهبود شما کمک می‌کند.

۴) به طور منظم ورزش کنید. ورزش‌هایی مانند پیاده‌روی، قدم زدن، دوچرخه‌سواری، در جا زدن شنا و حتی فعالیت‌هایی مانند باغبانی راه‌های خوبی برای کاهش اضطراب و استرس هستند و در نتیجه از سردرد شما می‌کاهند.

۵) روش‌های آرام‌سازی را یاد بگیرید. این روش‌ها یک یا دو بار در روز به مدت ۱۰ تا ۲۰ دقیقه به تسکین سردرد کمک می‌کنند.

۶) ماساژ درمانی هم برای پیشگیری از سردرد کمک‌کننده است.

۷) هنگام کار و انجام فعالیت‌های روزمره، وضعیت صحیح بدنی خود را حفظ کنید.

۸) اگر مجبورید با کامپیوتر کار کنید، وضعیت صحیح بدنی را روی صندلی حفظ کنید. قوز نکنید. مانیتور خود را طوری تنظیم کنید که مجبور نباشید سرتان را زیاد خم کنید.

۹) اگر زیاد با تلفن کار دارید، از هدست یا هدفون روی گوش استفاده کنید تا مجبور نباشید مدام گوشی را بردارید.

۱۰) به طور منظم به دندانپزشک و چشم‌پزشک برای بررسی وضعیت دندان‌ها و چشم مراجعه کنید.

در صورتی که برای درمان سایر بیماری‌هایتان دارو مصرف می‌کنید و پس از آن سردرد می‌گیرید، به پزشک خود اطلاع دهید تا داروی شما را عوض کند.

سردرد در محیط کار:

سردرد یکی از شایع‌ترین مشکلاتی است که هنگام کار زیاد اتفاق می‌افتد اما ممکن است دلایل محیطی دیگری نیز در ایجاد این سردردها نقش داشته باشد. سردرد می‌تواند مانع بزرگی برای انجام کار باشد.

بیش از ۱۸ میلیون از روزهای کاری هر ساله به علت میگرن از دست می‌رود. سردرد تمرکز و کارایی کارکنان را کاهش می‌دهد. در موارد شدیدتر، سردرد می‌تواند مانع پیشرفت و موفقیت در کار شود.

دلایل سردرد در محیط کار به شرح زیر است:

۱) استرس، نگرانی، تنش و اضطراب درباره حجم زیاد کار و قوانین و تقاضاهای شغلی و نگرانی درباره افراد خانواده

۲) بحث با همکاران یا مراجعان

۳) محیط کاری نامناسب، گرم، شلوغ، خشک و یا پر از دود، نور ضعیف، میز و صندلی نامناسب و همچنین وضعیت بدنی نامناسب هنگام کار

۴) استفاده طولانی‌مدت از کامپیوتر

۵) انجام یک کار در ساعات متوالی و طولانی و بدون وقفه

۶) نداشتن استراحت کافی و یا غذا نخوردن

۷) نداشتن استراحت کافی هنگام شب.

سردرد کودکان:

سردرد در کودکان ممکن است در سن ۶ تا ۱۲ سالگی دیده شود که علت آن خستگی کودک است. سردرد کودکان اغلب دلیل روانی دارد اما نباید علت جسمی را نادیده گرفت. سردردهایی که علت جسمی دارند، بیشتر اوقات صبح‌ها شروع می‌شوند و اگر سردرد هر روز و مدام باشد باید حتماً به پزشک مراجعه شود. درباره کودکی که از سردرد شکایت می کند، امتحان چشم‌ها از نظر دید مهم است. عفونت حاد دوره کودکی و سینوزیت می‌تواند در کودکان سردرد ایجاد کند. اما بیشترین دلیل سردرد کودکان در اثر خستگی و کار زیاد از حد در مدرسه و در آخر روز به وجود می‌آید. گاهی نیز گرسنگی موجب سردرد در کودکان می‌شود.

اگر کودک شما سردرد دارد:

۱) با کودک خود صحبت کنید و به او بگویید که مراقب او هستید. سردرد در کودکان باید جدی گرفته شود. کودکان به مراقبت بیشتری نیاز دارند.

۲) اگر پزشک داروی خاصی برای کودک تجویز کرده سر وقت مناسب به او دارو دهید. به محض اینکه او از سردرد شکایت کرد، باید داروهایش را مصرف کند.

۳) به کودک اجازه دهید در اتاق تاریک و ساکت استراحت کند و از یک کمپرس خنک روی سرش استفاده کنید.

۴) اگر سردرد کودک خفیف است، او را تشویق کنید تا فعالیت‌های عادی روزمره‌اش را انجام دهد.

۵) به کودک بگویید تا زمانی که سردرد او تسکین پیدا نکرده است، از انجام کارهایی که موجب بدتر شدن سردردش می‌شود، اجتناب کند.

۶) از اینکه او به اندازه کافی استراحت می کند، مطمئن شوید.

۷) در طول روز به او میان‌وعده غذایی و میوه بدهید. اجازه ندهید غذاها و اسنک‌های شور بخورد.

۸) توجه کنید که کودکتان وعده‌های غذایی را به صورت کامل بخورد.

۹) تاکید کنید که هنگام دوچرخه‌سواری حتماً از کلاه ایمنی استفاده کند.

۱۰) مراقبت باشید هنگام بازی از جایی پرتاب نشود و با سر به زمین نخورد. برای رفع سردرد کودک خود او را نزد پزشک ببرید.

۱۱) توجه کنید که برخی کودکان گاه برای جلب‌توجه بیشتر والدین اظهار سردرد می‌کنند اما این موضوع نباید موجب شود که والدین به سردرد کودک بی‌تفاوت باشند.

علل سردرد

سردرد برای همگان پدیده ای آشناست و کمتر کسی است که در طول عمر خود آن را تجربه نکرده باشد. هنوز برای سردرد تعریف مشخصی که مورد قبول همه باشد وجود ندارد. شاید ساده ترین تعریف برای سردرد « احساس درد و ناراحتی از ناحیه کاسه چشم تا قسمت پشت سر» باشد. باید به خاطر داشت که سردرد یک بیماری نیست، بلکه نشانه ای است از طیف متنوعی از بیماری ها که از یک سرماخوردگی ساده شروع و به امراض جدی مثل تومورهای بدخیم مغزی ختم می شود. گر چه در اغلب موارد منشأ سردرد، بیماریهای خوش خیم می باشد، اما اولین مسأله ای که در برخورد با بیمار مبتلا به سردرد باید حل شود، عبارت است از تشخیص بین علل خوش خیم و علل خطرناک تر.

ساز و کارهای اصلی مکانیسم های سردرد عبارتند از:

ـ گشاد شدن عروق داخل و خارج جمجمه

ـ التهاب عروق داخل و خارج جمجمه

- عفونت عروق داخل و خارج جمجمه
- انقباض ممتد عضلات کاسه سر و گردن
- تغییر فشار داخل جمجمه

انواع اصلی سردرد

میگرن کلاسیک:

معمولاً پانزده تا سی دقیقه قبل از شروع این نوع سردرد، علایمی مثل ظهور نقاط نورانی در جلو چشم، تاری دید و منگی پدیدار می شود؛ آرام آرام با از بین رفتن این علایم سردرد یک طرفه ای به صورت مبهم و در یک سمت ناحیه گیجگاهی ظاهر می شود، به تدریج شدت درد افزایش می یابد و سردرد حالت ضرباندار به خود می گیرد، در این مرحله بیمار رنگ پریده و دچار تهوع و استفراغ شدیدی می شود؛ بسیاری از بیماران در این مرحله ترس از نور پیدا می کنند و ترجیح می دهند در اتاق تاریک استراحت کنند و پاره ای دیگر تعریق شدید و تکرر ادرار پیدا می کنند. درد بین چند ساعت تا یک روز طول می کشد و بالاخره بیمار به خواب فرو می رود. پس از اینکه بیمار از خواب بیدار شد، سردرد تسکین می یابد. این نوع سردرد در زنان بیشتر دیده می شود و استعداد ارثی به بروز حملات در بین افراد وجود دارد.

سردرد عصبی:

تقریباً ۹۰ درصد از بیماران مبتلا به سردرد دچار این نوع سردرد هستند. علت پیدایش این نوع سردرد، انقباض عضلات کاسه سر، گردن، شانه و صورت بوده و مهمترین دلیل پیدایش این انقباض ها، هیجانات عصبی است. درد معمولاً از ناحیه پیشانی، گردن یا شانه شروع می شود و به تدریج تمام کاسه سر را فرا می گیرد. این درد ماهیت فشاری داشته ولی خاصیت ضربانی ندارد. بیمار از اینکه سرش سنگین است شکایت دارد، ممکن است تهوع پیدا کند اما به استفراغ دچار نمی شود.

سردرد به علت عفونت مننژ (پرده های مغزی):

درد در این بیماران به صورت فشرده بوده و تمام سر را فرا می گیرد، با استراحت کاهش می یابد و با حرکت تشدید می شود. وجود علایمی چون تب و سفتی گردن به تشخیص کمک می کند.

سردرد به علت تومورهای مغزی:

ین نوع سردرد ها معمولاً متناوب بوده و در اوایل صبح شدیدتر است، بیشتر ماهیت حمله ای دارد، با حرکت سر، بلند کردن بار، عطسه و به خصوص سرفه تشدید می شود. معمولاً سردرد همراه با اختلالات خواب همراه است و گاه بیمار به علت سردرد از خواب بیـــــدار می شود.

سردرد به علت فشار خون بالا:

سردرد در این بیماران، معمولاً زمانی ظاهر می شود که فشارخون حداکثر به حدود ۲۰۰ و فشارخون حداقل به حدود ۱۲۰ میلی متر جیوه رسیده باشد؛ این نوع سردرد غالباً در ناحیه پس سر متمرکز بوده، و با درمان فشارخون در اکثر موارد از بین می رود.

سردرد ناشی از بیماریهای چشم:

عیوب انکساری چشم، سبب پیدایش سردردهای مکرر در ناحیه پیشانی بخصوص به هنگام مطالعه یا تماشای تلویزیون می شود، اما سردرد ناشی از آب سیاه با چشم درد شدید همراه بوده و معمولاً در ناحیـــه پیشانی متمرکز می شود و اغلب با تهوع و استفراغ همراه است.

سردرد ناشی از بیماریهای سینوس:

سردردهای ناشی از التهاب و عفونت سینوسها اغلب در ناحیه پیشانـــی متمرکز می شود. ین دردها با حرکت سر و دراز کشیدن تشدید می شود و پس از بیدار شدن از خواب به حداکثر شدت خود می رسد؛ این سردردها با درمان التهاب یا عفونت سینوس ها مرتفع می شوند.

سردرد ناشی از عفونت های دندانی:

این نوع سردرد ها غالباً از ناحیه صورت شروع و بتدریج به تمام کره سر منتشر می شود و با درمان عفونت دندانی، درد از بین می رود.

سردردهای آلرژیک:

این نوع سردردها متعاقب تماس فرد بیمار با ماده حساسیت زا ایجاد می شود؛ معمولاً همراه با این نوع سردرد سایر علایم حساسیت مثل احتقان بینی، آبریزش از بینی، سرفه، عطسه و گاهی اسهال دیده می شود و کنترل حساسیت معمولاً به کنترل سردرد منجر می شود.

سردرد نشانه چیست؟

گاهی به نظر می‌رسد هیچ چیز بدتر از سردرد نیست. انگار سر سوراخ می‌شود، منفجر می‌شود یا فشرده می‌شود. گاهی هم احساس می کنید که سر را پشت ورو می کنند و تمام انرژی بدنتان را بیرون می کشند.

سردرد به‌طور فزاینده‌ای همه گیر می‌شود. تقریبا ۶۰ درصد مردان و ۷۵ درصد زنان لااقل یکبار در ماه دچار سردرد می‌شوند.

از هر ده مورد سردرد نه تای آن سردرد انقباض ماهیچه‌ای است که سردرد تنشی خوانده می‌شود. این سردردها که اغلب با تنش روانی یا خستگی شروع می‌شوند، ناشی از انقباض ماهیچه‌های سر و گردن هستند. سردرد تنشی معمولاً در بعدازظهر روی می‌دهد و مانند پیچاندن محکم نواری به دور سر احساس می‌شود.

سردرد میگرنی با گشاد شدن رگ‌های خونی پوست سر روی می‌دهد. این سردرد اغلب صبح‌ها با درد شدید در یک طرف سر یا پشت چشم‌ها شروع می‌شود. این سردرد ممکن است چند ساعت یا حتی تا سه روز طول بکشد.

چشم برخی از مبتلایان به میگرن ۱۵ تا ۳۰ دقیقه قبل از شروع سردرد ستاره می‌زند، یعنی جرقه‌های نورانی یا خطوط زیگزاگی می‌بیند. میگرن باعث تهوع، استفراغ و حساسیت به نور هم می‌شود. ۶۵ تا ۷۵ درصد مبتلایان به میگرن، زن هستند.

سردرد در زنان ممکن است به چرخه قاعدگی آنها مربوط باشد. سردردهای میگرنی بعد از یائسگی بسیار کمتر دیده می‌شود.

اما مردان بیشتر گرفتار سردرد خوشه‌ای می‌شوند که سردردی شدید و عذاب‌آور در چشم یا دور آن است. این سردرد خوشه‌ای از شدیدترین انواع سردرد است که حمله آن ممکن است تا دو ساعت و روزی یک یا دوبار در ماه اول و بعد گاهی هر شش ماه یکبار تا سال‌ها روی دهد.

سردرد می‌تواند علامتی از سرماخوردگی، آنفلوانزا، بالا بودن فشار خون، خونریزی مغزی، سکته، تومور مغزی، التهاب مننژها، بیماری لایم، وجود کرم‌های نواری در بدن، آب سیاه چشم، آبسه دندان یا ترک کافئین باشد. گاهی نیز از عوارض جانبی برخی داروهاست.

درمان سردرد

خوشبختانه کمتر از ۵ درصد سردردها علامت یک بیماری جدی هستند. برای بیشتر ما سردرد یک حالت ناراحت‌کننده اما بخشی از زندگی عادی است و غالباً می‌توان آن را کنترل کرد.

بخوابید:

بسیاری از سردردهای تنشی با کمی خواب عمیق تسکین می‌یابند اما گاهی خواب کمتر یا زیادتر از معمول باعث سردرد می‌شود. به همین دلیل داشتن برنامه منظم برای خواب اهمیت دارد.

دندان‌قروچه نکنید:

برخی افراد در هنگام خواب به قدری ناآرامند که دندان‌قروچه می‌کنند و صبح با سردرد بیدار می‌شوند.

غذای کافی بخورید:

نخوردن غذای کافی هم مثل نخوابیدن کافی باعث سردرد می‌شود. علت آن کاملاً مشخص نیست، ولی احتمالاً وقتی مواد غذایی بدن کم باشد، قسمتی از دستگاه عصبی که ماهیچه‌ها را منقبض می‌کند فعال می‌شود.

غذاهایتان را کنترل کنید:

در افرادی که زیاد دچار سردرد می‌شوند، بهتر است آنچه را که دو تا سه ساعت قبل از سردرد خورده‌اند بررسی کنند. شایع‌ترین ماده غذایی مسئول سردرد، اسید آمینه تیرامین است. از جمله غذاها و نوشیدنی‌های دارای تیرامین یا سایر مواد سردردآور، پنیر کهنه، گوشت نمک‌سود، ترشی‌ها، شکلات، مرکبات،پیتزا و هر چیز محتوی گلوتامات مونوسدیم است. اگر متوجه شدید که برخی مواد غذایی عامل سردرد شماست، یکی یکی آنها را از برنامه غذایی حذف کنید تا عامل اصلی را بیابید.

زیاد قهوه نخورید:

اگر در محل کار بیش از سه فنجان قهوه در روز می‌خورید، صبح بعد از روز تعطیل دچار سردرد می‌شوید، چون روز قبل قهوه نخورده‌اید. برای جلوگیری از این سردرد توصیه می‌شود در روز بیش از یک یا دو فنجان قهوه نخورید.

سیگار نکشید:

سیگار برای همه بد است و سردرد را نیز بدتر می‌کند. بهتر است سیگار کشیدن را ترک کنید.

از کلاه و عینک استفاده کنید:

تابش نور آفتاب و انعکاس آن، در برخی افراد باعث سردرد می‌شود. در این موارد بهتر است عینک آفتابی بزنید و کلاه دارای لبه بزرگ بر سر بگذارید.

ورزش کنید:

ورزش درمان بسیار خوبی برای سردرد است. عجیب به نظر می‌آید، اما کسانی که ورزش‌های مختلف می‌کنند سردردشان از بین می‌رود. ورزش، تنش روانی را از بین می‌برد و تولید مسکن‌های طبیعی بدن را که اندورفین‌ها نام دارند تحریک می‌کند. فقط نیم‌ساعت پیاده‌روی، سه بار در هفته برای جلوگیری از سردرد کافی است. اگر سردرد با تب همراه است، نزد پزشک بروید و ورزش را به تعویق بیندازید.

خود را گرم کنید:

از مهمترین درمان‌های خانگی سردرد گذاشتن کیسه آب گرم بر روی گردن و شانه‌ها به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه است. این کار خوبی برای کاهش تدریجی سردرد تنشی است. بالشتک گرم، ماهیچه‌های گرفته را شل کرده و جریان خون را در آنها آسان می‌کند. گرفتن دوش آب گرم هم موثر است ولی نه به اندازه کیسه آب گرم.

آرامش داشته باشید:

درمان فشارهای روانی، در افرادی که زیاد دچار سردردهای تنشی می‌شوند موثر است.

به آن فکر نکنید:

سعی کنید فکر سردرد را از خود دور کنید. برای این کار در جای راحتی بنشینید و چشمانتان را ببندید. فرض کنید در ساحل دریا دراز کشیده‌اید، آفتاب بدنتان را گرم می‌کند و امواج آب به آرامی روی شما می‌آید. هر برگشت ذهنی امواج قسمتی از سردرد شما را با خود می‌برد.

روش زیر را هم امتحان کنید:

توجه خود را بر سردردتان متمرکز کنید. تصور کنید سردردتان اندازه، شکل و رنگ مشخصی دارد. ببینید سردرد چگونه است؟ در یکجا ساکن است یا جابه‌جا می‌شود؟بعد فرض کنید سردرد به صورت مایع است و از سرتان روی گردن، شانه‌ها، دست‌ها و در آخر انگشتان می‌ریزد. سرانجام این سردرد از انگشتانتان خارج شده و به اطراف می‌ریزد.

سردرد شایع ترین درد

سردرد از شایع‌ترین شکایات انسان است. شاید ۲ تا ۳ علامت باشد که هیچ فردی در دنیا نیست که حداقل یک بار آنها را تجربه نکرده باشد. یکی از آنها تب است و دیگری سردرد.

اگر بیماری بیش از یکبار در هفته دچار سردرد شدید شود باید نگران شود.

سردرد شکایت بسیار شایعی است، اما اطلاعات در این خصوص، خیلی مختصر و معمولی است.

سردرد علل بسیار متفاوتی دارد اما خوشبختانه شایع‌ترین علل آن، خوش‌خیم هستند. بیماری‌های خطرناکی که موجب سردرد می‌شوند، بسیار نادر هستند و زیاد دیده نمی‌شوند. به هر حال وظیفه یک پزشک این است که از میان این تعداد زیاد شکایات سردرد، آنهایی که مهم هستند را تشخیص بدهد و هر چه سریع‌تر درمان کند. همان‌طور که گفتیم علل متفاوتند اما شایع‌ترین علل سردرد را سردردهای میگرنی و سردردهای تنشی تشکیل می‌دهد. اما تعداد کمی از سردردها هم هستند که از جاهای دیگری به جز مغز و اعصاب منشا می‌گیرند.

متاسفانه بسیاری از مردم به خاطر سردرد به متخصصان گوش و حلق و بینی و چشم‌پزشکی و غیره مراجعه می‌کنند و به اشتباه برای آنها تشخیص سینوزیت یا بیماری‌های چشم گذاشته می‌شود. اما باید گفت که اگر چه این بیماری‌ها هم می‌توانند باعث درد بشوند اما سردرد به ندرت از آنها منشا می‌گیرد. درد سینوزیت روی صورت حس می‌شود نه در ناحیه سر و با سردرد فرق دارد. پس اگر کسی سردرد دارد تقریباً هیچ وقت ناشی از سینوزیت نیست و تقریبا هیچ وقت نمی‌تواند از بیماری‌های چشم باشد. اکثر افرادی که شکایت از سردردهای مزمن و طولانی مدت دارند به بیماری‌هایی مثل میگرن و سردردهای

تنشی مبتلا هستند، یعنی سردردهایی که از استرس منشا می گیرند.

پس با این حساب استرس‌ها و اضطراب‌ها روی سردرد تاثیر دارند. استرس‌ها می‌توانند هر سردردی را که از قبل وجود داشته است تشدید کنند. مثلاً فردی را در نظر بگیرید که میگرن دارد. استرس، میگرن این بیمار را تشدید می کند. اما از طرف دیگر گروهی از سردردها هم وجود دارند که منشا آنها فقط استرس است و ما در اصطلاح پزشکی به آنها سردرد تنشی می گوییم. پس اگر سردرد از قبل وجود داشته باشد، استرس آن را تشدید می کند، اگر از قبل وجود نداشته باشد هم استرس آن را بوجود می‌آورد.

ضربه:

ضربه‌ها هم می‌توانند سردرد ایجاد کنند. وجود ضربه در همان موقع اصابت ضربه یک امر طبیعی است. اما به جز این مرحله حاد هم ضربه می‌تواند تا حدود ۶ ماه برای فرد سردرد ایجاد کند. یعنی فردی که ضربه به سر داشته، می‌تواند تا ۶ ماه بعد همچنان سردرد احساس کند اما معمولاً ظرف همین ۶ ماه بهبود می‌یابند. یعنی شما نمی‌توانید سردرد حال حاضر خود را به ضربه‌ای که ۱۰ سال پیش به سرتان وارد شده نسبت بدهید. اگر سردرد به علت ضربه باشد معمولاً حداکثر ظرف مدت ۶ ماه خوب می‌شود.

اصولاً سردرد علامت نگران کننده‌ای است. مثلاً در جامعه خیلی از افراد زانودرد دارند اما توجهی به آن نمی کنند اما تا سردرد می گیرند فوری به فکر بیماری‌های بدی مثل تومورهای مغزی و مننژیت می‌افتند و به‌دکترمی‌روند. مخصوصا اگر به تازگی فردی از افراد خانواده به بیماری‌هایی مثل تومورهای مغزی یا مننژیت دچار شده باشد، این نگرانی‌ها بیشتر هم می‌شوند. البته این نگرانی‌ها واقعاً بی‌مورد نیستند اما همان‌طور که گفتم باید دانست که اکثر این سردردها از بیماری‌های خوش‌خیمی مثل میگرن و سردرد تنشی ناشی می‌شوند.

به طور معمول تمام بیمارانی که برای مدت‌های طولانی سردرد دارند خودشان به پزشک مراجعه می کنند. اما ما هم توصیه می کنیم که هر فردی که برای مدت طولانی

سردرد دارد، حداقل یک بار به پزشک مراجعه کند تا اگر یکی از علل مهم فوق باعث بیماری شده‌اند، توسط پزشک مشخص شود.

سردردهای خیلی شایع حتی اگر یک بار باشند هم باید به پزشک مراجعه کرد. همان طور که گفتم سردرد شایع است و نمی‌توان گفت که هر کسی یک سردرد خفیف پیدا کرد به پزشک برود. زیرا معمولاً ناشی از خستگی و استرس و به یا به عبارتی از نوع تنشی هستند اما سردردهای شدید حتی اگر یک بار باشند هم نیاز به بررسی دارند مثل مریضی که هیچ وقت سابقه سردرد نداشته و حالا برای اولین بار به طور ناگهانی سردرد پیدا کرده است که حتماً باید بررسی شود.

آیا علل دیگری هم برای سردرد وجود دارد؟

بعضی از سردردها از بیماری‌های تیروئید منشا می‌گیرند. مثل پرکاری تیروئید. حتی گاهی اوقات اولین علامت پرکاری تیروئید سردرد است و بیماری با همین علامت مشخص می‌شود. فشارخون بالا هم می‌تواند سردرد ایجاد کند. مشخصه سردردهای ناشی از فشارخون بالا این است که صبح‌ها شدیدترند و اکثراً در پشت سر احساس می‌شوند. در جریان بیماری‌های عفونی هم گاهی سردرد ایجاد می‌شود. از سرماخوردگی و آنفلوآنزا گرفته تا حصبه و تب‌مالت همگی ممکن است به ویژه در مراحل ابتدایی با سردرد همراه باشند.

برای درمان سردردها باید چه کار کرد؟

درمان بستگی به نوع عامل بیماری دارد. هر نوع سردرد درمان خاص خود را دارد. مثلاً اگر سردرد از بیمای‌های داخل جمجمه مثل تومورها و آبسه‌ها و کیست‌ها ناشی می‌شود، حتما به جراحی نیاز دارد.

اگر سردردهای شایع‌تر، یعنی سردردهای میگرنی و تنشی زیاد تکرار شوند، یعنی اگر از نظر علمی بیشتر از یک بار در هفته رخ دهند باید بیمار درمان طولانی مدت دریافت کند. به این نوع درمان، درمان پیشگیری هم می‌گویند. یعنی بیمار حتی وقتی که سردرد ندارد هم دارو مصرف می‌کند تا از وقوع سردردهای احتمالی پیشگیری کند. اما اگر شیوع

این سردردها کمتر از یک بار در هفته است نیاز به درمان بلند مدت و درمان پیشگیری نیست و بیمار باید تنها در صورت وقوع سردرد دارو مصرف کند.

علل سردرد

سردرد علتهای مختلفی دارد. برخی سردردها علت ایجادکننده‌ی عمومی‌تری دارند. علل عمومی‌ایجاد سردرد شامل این موارد هستند:

۱) الکل، کافئین و سایر موادی که وابستگی ایجاد می‌کنند

۲) تغییرات در سطوح مواد شیمیایی بدن مانند نوروترنسمیترها

۳) سرفه و یا عطسه

۴) کم شدن آب بدن

۵) مشکلات دندانی یا اعمال دندانپزشکی مانند عصب کشی

۶) خوردن غذاها و یا نوشیدن مایعات سرد

۷) استرسهای عصبی و عاطفی

۸) مواجهه با دود و یا بخار مواد شیمیایی مانند منوکسید کربن

۹) خستگی چشم

۱۰) تب

۱۱) قرار گرفتن در ارتفاعات، سطوح پائین اکسیژن می‌تواند موجب سردرد شود.

۱۲) فشار خون بالا

۱۳) عفونت سینوس ها مانند سینوزیت یا ایجاد آبسه

۱۴) برخی مداخلات پزشکی مانند کشیدن مایع مغزی نخاعی

۱۵) داروها، برخی داروها موجب ایجاد سردرد می‌شوند

۱۶) کشیده شدن عضلات گردن، عضلات بالای تنه یا عضلات شانه

۱۷) عفونتهای دستگاه تنفس فوقانی

علل اختصاصی تر سردرد

برخی سردردها نیز اختصاصی‌تر بوده و با علامت دیگری همراه نیستند. مانند سردرد تنشی، سردرد میگرنی و ...

در این سردردها بر خلاف تصور بسیاری از افراد، مغز عامل ایجاد سردرد نیست، بلکه سردرد از بد عمل کردن عضلات، عروق خونی و اعصاب ناشی می‌شود.

برای مثال اتساع شریانها و یا انقباض بیش از حد عضلات می‌تواند عصبهای خاص و حساس در مغز را تحریک کند و در نتیجه سردرد به وجود می‌آید.

هورمونهایی مانند استروژن می‌توانند باعث بدتر شدن سردرد شوند. از آنجایی که زنان طی دوره‌های ماهیانه متحمل نوسانات هورمونی در بدن می‌شوند، احتمال ایجاد سردرد متوسط تا شدید در زنان دو برابر مردان است و همچنین بیشتر از مردان به انواع خاص سردرد مانند میگرن دچار می‌شوند.

سردردهایی که بیشترین شیوع را دارند عبارتند از:

سردرد تنشی:

سردرد تنشی شایعترین نوع سردرد بوده ولی خطرناک نیست اما مکرراً رخ می‌دهد. سردرد تنشی شایعترین نوع سردرد است و اغلب در اثر استرس و فشارهای عاطفی و عصبی ایجاد می‌شود. بیشتر بالغین این نوع سردرد را تجربه کرده‌اند.

این سردرد دردی ثابت با شدت خفیف تا متوسط دارد که در سرتاسر سر احساس می‌شود، اما در اغلب موارد درد بیشتر در پیشانی و یا در پشت سر احساس می‌شود. سردرد معمولاً با علائم دیگری همراه نیست.

سردرد تنشی ممکن است در بچه‌ها نیز روی دهد اما بیشتر در بین بالغین شایع است. تناوب ایجاد سردرد متفاوت است و معمولا چند ساعت به طول می‌انجامد.

سردرد میگرنی:

در حدود یک سوم از کسانی که سردرد میگرنی دارند اولین سردردها را در سنین نوجوانی تجربه می کنند. شدت درد متوسط تا شدید بوده اغلب اوقات با تهوع همراه است و فرد به نور و صدا حساس می‌شود. ممکن است درد در ناحیه‌ی گیجگاه، چشمها یا پشت سر باشد و اغلب اوقات تنها در یک طرف است. درد میگرنی که همراه با علائم هشدار دهنده یا اورا باشد ممکن است پیش از سردرد اختلالات بینایی رخ دهد.

میگرن معمولاً از دوران کودکی تا میانسالی رخ می‌دهد. در بچه ها میگرن در میان پسرها کمی‌شایعتر است اما پس از بلوغ شیوع میگرن در زنان بیشتر می‌شود. حمله‌ی میگرنی یک روز یا بیشتر به طول می‌انجامد. در دوران بارداری و سنین بالا حملات میگرنی کمتر ایجاد می‌شوند.

سردرد مربوط به سینوس ها

این نوع سردرد یک سردرد خفیف تا متوسط است که عموماً در صورت، پل بینی، یا در گونه‌ها احساس می‌شود و ممکن است همراه با احتقان بینی و یا آبریزش از بینی باشد. در همه‌ی سنین افراد را گرفتار می کند و به نظر می‌رسد که افرادی که آلرژی دارند مستعدتر هستند.

این سردرد ممکن است ساعتها طول بکشد و اغلب یک سردرد فصلی است.

سردرد مختلط

در موارد نادری برخی از انواع سردرد وجود دارند که محققان معتقدند سردردهای مختلط بوده و علائمی ما بین سردرد تنشی و میگرن دارند. چنین مواردی وقتی رخ می‌دهند که علائم و درمان این دو سردرد در برخی از افراد به خوبی قابل افتراق نیست. برای مثال سردرد تنشی‌ای که بسیار شدید باشد و درد تیز و ضربان داری داشته باشد بسیار شبیه به سردرد میگرنی است. به علاوه هنگامی که سردرد میگرنی متناوباً روی دهد درد آن شبیه به سردرد تنشی احساس خواهدشد.

بنابراین متخصصان باور دارند که سردردهایی که مداوم روی می‌دهند ممکن است سردرد تنشی باشد که به دنبال سردرد میگرنی رخ داده و یا سردرد میگرنی در زمینه‌ی سردرد تنشی مزمن ایجاد سردرد کرده است. البته مکانیسم ایجاد کننده‌ی این دو نوع سردرد با یکدیگر متفاوت است.

محققان می گویند که سردرد تنشی در اثر سفت‌شدن و وارد آمدن فشار به عضلات روی می‌دهند در حالیکه علت سردرد میگرنی اتساع و التهاب عروق است. به هر حال اگر میگرن مکرراً رخ دهد می‌تواند منجر به سفت شدن عضلات شود و آغازگر یک سردرد تنشی همزمان باشد.



عوامل مؤثر در بروز سردرد

تغذیه:

تحقیقات نشان می دهد، یک چهارم از افراد مبتلا به سردرد، در اثر مصرف بعضی مواد غذایی به این عارضه دچار می شوند. مواد تشکیل دهنده این مواد غذایی موجب تحریک نورون های عصبی و رهایی نئوروترانس میتر و عاقبت بروز سردرد می گردد.

در این بخش از کتاب به ذکر بعضی از این مواد اشاره می کنیم.

تیرامین:

این ماده جزو گروه آمین ها (ترکیبات آلی حاوی نیتروژن) است. ماست، سرشیر، پنیر، سس سویا، جگر، مخمر آبجو و مشروبات الکلی جزو این گروه اند.

نیتریت ها:

این ماده به عنوان نگهدارنده مواد غذایی استفاده می شود و از تغییر رنگ و طعم مواد جلوگیری می کند. مواد غذایی حاوی نیتریت عبارتند از: انواع کنسروها، ماهی، گوشت و سوسیس دودی شده و گوشت گاو نمک زده.

گلوتامات مونوسدیم:

این ماده افزودنی ،MGS نامیده می شود و یکی دیگر از عوامل بروز سردرد به شمار می رود. این ماده همچنین به نام HPP پروتئین گیاهی هیدرولیز شده و طعم دهنده طبیعی معروف است.

آجیل، چیپس، انواع سس ها، غذاهای چینی، رژیمی و منجمد حاوی این مواد هستند.

ویتامین ها:

مصرف بیش از حد ویتامین های A و B و به ویژه اسید نیکوتینیک (ویتامین محلول در آب از گروه ویتامین های B) می تواند باعث بروز سردرد شود.

آب:

کاهش آب بدن،یکی از عوامل اصلی ایجاد سردرد، به خصوص میگرن است. مصرف مشروبات الکلی، فعالیت های ورزشی درتابستان و بیماری هایی نظیر تب و اسهال موجب کاهش میزان آب بدن و نهایت بروز سردرد می شود.

کافئین:

این ماده نافذ و تأثیر گذار به دلیل خاصیت افزایش جذب روده ای داروها، تسکین دهنده دردهاست. کمبود این ماده در بدن به مدت ۸ تا ۱۶ساعت بعد از آخرین مصرف ، موجب بروز سردرد، هنگام صبح بعد از بیدار شدن و در پایان کار روزانه می شود.

کافئین محرکی است که بر روی قلب، ریه، رگ های خونی، ماهیچه ها، معده، کلیه ها و متابولیسم بدن تأثیرمی گذارد و مصرف بیش از حد آن موجب بروز علائمی نظیر اضطراب، نگرانی، ترس و دلهره، بی خوابی، خستگی و بی حالی، دردهای ضربانی و فکرکردن به امور غم انگیز می شود. مصرف ۸ تا ۱۰ فنجان قهوه (۱گرم کافئین) به طور مداوم، برای بدن مضر است و حتی مصرف ۱۰گرم و یا بیشتر منجر به فوت می گردد.

مواد خوراکی دیگر :

مصرف بعضی از مواد خوراکی نظیر مرکبات، محصولات لبنی، سویا، پیاز، غذاهای چرب، خوراک دریایی، مواد مصنوعی شیرین ساز مانند ساخارین و اسپارتام در بعضی از افراد منجر به بروز سردرد می گردد.

داروها:

نیتروگلیسیرین (مخصوص بیماران قلبی) قرص های ضد بارداری، داروهایی که برای فشار خون و اتساع رگ های خونی استفاده می شود. به عنوان عامل مؤثر در ایجاد سردرد شناخته شده است.

مصرف بیش از حد مسکن ها نه تنها تأثیری در بهبودی سردرد ندارند بلکه اثر داروهای دیگر را هم خنثی می کنند.

سردردهای واکنشی

اکثر افرادی که از سردرد رنج می برند از قرص های مسکن نظیر آسپرین، استامینوفن وارگوتامین استفاده می کنند. این در حالی است که مصرف بیش از حد این داروها نه تنها از میزان درد نمی کاهد بلکه آن را تشدید هم می کند.

در سال ۱۹۸۲ دانشمندان برای اولین بار، تحقیقی را بر روی افراد مبتلا به سردرد انجام دادند، آنها افراد را به چهار گروه تقسیم کردند. گروه اول از قرص ضد افسردگی (آمی تریپتیلین) گروه دوم از مسکن و آمی پیتیلین و گروه سوم ازمسکن استفاده کردند. گروه چهارم هیچ دارویی را مصرف نکردند. حدود یک ماه بعد، نتایج این تحقیق اعلام شد:

گروه اول ۷۰ درصد، گروه دوم ۳۰ درصد، گروه سوم ۱۸ درصد و گروه چهارم ۴۳ درصد از بهبودی خود را باز یافتند.

بعد از کسب این نتایج،دانشمندان دریافتند که مصرف بیش از حد مسکن ها نه تنها تأثیری در بهبودی سردرد ندارند بکله اثر داروهای دیگر را هم خنثی می کنند. پژوهشگران به تازگی هم، این تحقیق را بروی مبتلایان به سردردهای مزمن که دربیمارستان بستری بودند، انجام دادند، ۷۷ درصد ازبیماران با قطع مصرف مسکن ها حالشان رو به بهبودی رفت و دیگر هیچ علائمی از سردرد درآنها دیده نشد.

خواب و خوراک:

پژوهشگران با تحقیق بر روی ۲۰۰۰ نفر از افراد مبتلا به میگرن، به این نتیجه رسیدند که پرهیز از غذا به مدت ۵ ساعت در روز و ۱۳ ساعت طی شب، یکی دیگر از عوامل بروز سردرد به شمار می رود . علت اصلی آن هنوز مشخص نیست. اما دانشمندان گمان می کنند تغییر میزان نئوروترانس میترس و یا کاهش قند خون که باعث انبساط رگ ها می شود از

عوامل ایجاد این عارضه اند. کم خوابی، یا بیش از حد خوابیدن هم منجر به بروز سردرد در بعضی از افراد مستعد می شود.

عوامل محیطی:

فعالیت هایی را که در طول روز انجام می دهید، یا مکان هایی که بیشتر وقتتان را در آنجا می گذرانید، به عنوان یکی دیگر از عوامل ایجاد کننده سردرد شناخته شده اند.

استنشاق گاز و مواد سمی نظیر بنزین، تتراکلرید کربن، مونواکسید کربن، سرب و تربانتین و عوامل دیگر مانند سرو صدا، نورهای درخشان و مطالعه زیر نور فلورسنت از آن جمله اند. مطالعه زیاد و خیره شدن به صفحه کامپیوترهم موجب خستگی ماهیچه های حرکت دهنده چشم و نهایت بروز سردرد می شود.

نارو آنگل گلاکوما یکی از بیماری های نادر چشم است که باعث بروز درد در نواحی دور چشم، پیشانی و گیجگاه می شود. در صورت احساس درد در این نواحی، با یک چشم پزشک مشورت کنید.

عوامل دیگر:

فعالیت های ورزشی نظیر تنیس، هندبال، دویدن و طناب زدن به دلیل کاهش قند خون، مصرف بیش از حد دخانیات و تغییرات آب و هوایی به علت دگرگونی مواد شیمیایی در بدن، از عوامل بروز سردرد در افراد مستعد شناخته شده است.



عوامل تشدید کننده سردرد

برخی از خوراکی ها، بوها و رفتارهای فردی و اجتماعی در تشدید یا ایجاد سردرد تاثیر بسزایی دارند.

مدیر شرکت:

تعجب نکنید مدیر شرکت یا هر کس که شما را تحت استرس و فشار قرار می دهد، می تواند منجر به سردرد شما شود. سردردهای عصبی به دلیل حساس شدن اعصاب مغزی بروز می کند. سردردهای میگرنی نیز نتیجه تغییراتی در مغز است. در این حالت سیگنال های مغزی باعث آزاد شدن مواد شیمیایی می شود که نتیجه آن اتساع رگ های خونی است. این سیگنال ها همچنین باعث التهاب مغز می شود که نتیجه آن همان سردرد است.

هوای گرم:

همزمان با افزایش دمای هوا، سردردهای شدید و حتی میگرن زیاد می شود. در پژوهش های جدید ثابت شده است به ازای هر ۴/۵ درجه سانتی گراد افزایش دما، احتمال ابتلا به سردرد ۷/۵ درصد افزایش می یابد.

رایحه های قوی:

بوهای شدید (حتی نوع خوب آن) باعث تشدید میگرن در بسیاری از افراد می شود. علت آن مشخص نیست. اما احتمالاً رایحه ها باعث تحریک سیستم عصبی می شود. شایع ترین موارد بوی رنگ، ادوکلن، انواع خاصی از گل ها و گرد و غبار گزارش شده است.

شیوه بستن مو:

روش آرایش و مرتب کردن مو، سر را تحت تاثیر قرار می دهد. مثلاً مدل دم اسبی محکم، بستن هد، موی بافته و استفاده از کلاه های بسیار تنگ چنین تاثیری دارد. اگر عامل سردرد این موارد است درمان آن نیز آسان خواهد بود.

فعالیت بدنی:

فعالیت های بدنی سنگین مثل آمیزش جنسی می تواند منجر به سردرد شود. این فعالیت ها باعث تورم رگ های خونی سر، پوست سر و گردن و افزایش فشار می شود مثلاً سردرد آمیزشی یا سردرد ناشی از دویدن. این نوع سردردها بخصوص در افراد مستعد ابتلا به میگرن مشاهده می شود.

ژست نادرست:

ماهیچه های گردن و سر تنها با حرکات بدنی شدید و تعریقی تحت فشار قرار نمی گیرد. حتی وضعیت نشستن شما روی صندلی محل کارتان نیز می تواند موثر باشد. استفاده از صندلی بدون پشتی حمایتی، قوز کردن شانه ها، خیره شدن به مانیتور خیلی بالا یا خیلی پایین، نگه داشتن گوشی تلفن بین گوش و شانه از جمله مواردی است که باعث سردرد می شود. اگر مرتباً دچار سردرد عصبی می شوید بهتر است به محل کار خود نگاهی بیندازید.

پنیر:

یکی از شایع ترین دلایل ابتلا به میگرن، استفاده از پنیرهای مانده است مثل پنیر آبی، ماتسرلا، پنیر فتا (پنیر یونانی)، پنیر چدار، بری، سوئیسی. این نوع پنیرها حاوی ماده یی به نام تیرامین هستند که از تجزیه پروتئین ها حاصل می شود. هرچه پنیر یا سایر غذاها مانده تر باشد، مقدار این ماده در آن بیشتر خواهد بود.

کالباس و گوشت پخته:

گوشت های پردازش شده یی مثل کالباس، نه تنها حاوی تیرامین است بلکه داشتن افزودنی هایی مثل نیترات در آنها باعث شده جریان خون را به مغز افزایش دهد و در نهایت باعث تحریک سردرد و میگرن شود.

حذف وعده های غذایی:

سردردهای ناشی از گرسنگی معمولاً قابل تشخیص نیست. اگر وعده های غذایی را حذف کنید، سردرد شروع می شود، حتی قبل از اینکه گرسنگی را احساس کنید. علت این امر کاهش سطح قند خون است. اما این نوع سردرد را با خوردن آب نبات و ... درمان نکنید. این روش باعث افزایش یکباره قند خون و سپس افت شدیدتر آن می شود.

استعمال دخانیات:

سیگار نه تنها برای فرد سیگاری بلکه برای تمام افرادی که در مجاورت دود سیگار هستند، مضر است. نیکوتین موجود در دود سیگار باعث تنگ شدن رگ های خونی مغز می شود و به تعاقب آن سردرد شروع می شود.

کافئین:

برای افراد مستعد سردرد، نوشیدنی های کافئین دار چیز مناسبی است که سردرد را تخفیف می دهد. در حقیقت حفظ تعادل در مصرف نوشیدنی های کافئین دار مفید است. حتی بسیاری از داروهای درمانی سردرد حاوی کافئین است. اما زیاده روی در مصرف نوشیدنی های کافئین دار خود باعث سردرد می شود. حتی ترک ناگهانی و یکباره این نوع نوشیدنی ها نیز باعث سردرد می شود.علاوه بر آنچه تاکنون راجع به محرک های سردرد گفته شد، این حقیقت را نیز باید به خاطر داشته باشید که هر فرد نسبت به چیز خاصی حساسیت داشته و سردرد وی تحریک می شود.

با توجه به این موضوع بهتر است تقویمی از سردرد خود تهیه کنید. به این ترتیب که زمان شروع و خاتمه سردرد خود را پیدا کرده و مجموعه عواملی که فکر می کنید مسبب این امر است را یادداشت کنید. با این کار بعد از مدتی الگویی از علت های اصلی سردرد

را به دست خواهید آورد و کنترل آن نیز میسرتر خواهد بود.

عوامل مستعد کننده سردرد

۱) غلط نشستن باعث انحراف ستون فقرات و فشار به مهره‌های گردن و در نتیجه باعث سردرد می‌شود.

۲) مصرف بی‌رویه قرص‌های مسکن، یکی از عوامل بروز سردرد است.

۳) کاهش آب بدن موجب خشک شدن سلول‌ها و بروز سردرد می‌شود. نوشیدن آب فراوان علاوه بر مزایای زیادی که دارد، از بروز بعضی سردردها هم جلوگیری می‌کند.

۴) بعضی از غذاها و نوشیدنی‌ها که حاوی تیرامین هستند، مثل پنیر (به خصوص پنیر مانده)، گوشت و نوشیدنی‌های تخمیر شده و همچنین غذاهای حاوی سولفیت مانند غذاهای کنسرو شده، سوسیس، کالباس و سایر گوشت‌های فراوری شده، باعث تشدید یا بروز سردرد در برخی افراد می‌شود. افرادی که زیاد به سردرد مبتلا می‌شوند، به مرور زمان و کمی دقت، متوجه می‌شوند که پس از خوردن چه نوع غذاهایی بیشتر دچار سردرد می‌شوند و می‌توانند با خودداری از مصرف این گونه مواد غذایی، از بروز آن پیشگیری کنند. توصیه می‌شود موقع سردرد، از مصرف موارد ذکر شده و زیاده‌روی در مصرف چای، قهوه و نوشیدنی‌های کافئین‌دار پرهیز شود.

۵) اگر هوای محیط کار و منزل، به بخارات مواد شوینده و رنگ آلوده باشد، بیشتر مواقع باعث سردرد می‌شود. بهتر است دراین حالت پنجره‌ها را بازکرده و هوای تازه تنفس کنید.

۶) یکی از عوامل اصلی ایجاد سردرد، بی‌خوابی یا خواب نامنظم است. برنامه‌ریزی برای زمان خواب و استفاده از محل مناسب از نظر نور و وسایل خواب می‌تواند در خوب خوابیدن موثر باشد. حتی اگر فرصت کافی برای خواب ندارید، سعی کنید زمان آن را

منظم کنید و به آن پایبند باشید. گاهی حتی ارتفاع نامناسب بالش و یا بد قرارگرفتن سر در روی آن باعث سردرد می‌شود. پس بالش‌های مناسب‌تر را برای خواب امتحان کنید.

۷) استرس یکی از مهم‌ترین عوامل بروز سردرد است. برخی افراد هنگامی که مضطرب و نگران هستند، خیلی زود دچار سردرد می‌شوند و برخی دیگر، پس از سپری شدن دوران استرس.

۸) بعضی از خانواده‌ها برای ابتلا به سردرد مستعدتر هستند و انواع سردردها در افراد این خانواده‌ها مشاهده می‌شود.

۹) تغییرات هورمونی در برخی خانم‌ها (به خصوص در روزهای نزدیک به عادت ماهانه) باعث بروز سردرد می‌شود.

۱۰) افرادی که رژیم‌های غذایی سخت می‌گیرند و یا خود را به کم‌خوری عادت می‌دهند، ممکن است به سادگی دچار سردرد شوند، قند خون این افراد معمولاً پایین است.

کنترل سردرد

۱) استفاده از کیسه یخ روی سر یا شستن صورت با آب خنک
۲) استراحت در یک اتاق آرام و نیمه تاریک
۳) قرار دادن دو عدد بالش در دو طرف سر
۴) دوری از محیط‌های پر سر و صدا و بوهای تند و آزاردهنده مثل عطرهای تند یا دود سیگار و قلیان
۵) نرمش و پیاده‌روی در روزهای عادی برای تقویت جسم و پیشگیری از بروز سردرد
۶) اجتناب از رانندگی و کار با وسایل و ماشین‌های خطرناک، موقع بروز سردرد
۷) پرهیز از خوردن مواد غذایی که باعث شروع یا تشدید سردرد می‌شود

۸) دوری از شرایط و محیط‌های استرس‌زا

غذاهای مرتبط با سردرد

غذاهای زیادی می توانند سبب سردرد شوند. اما این بدان معنا نیست که فقط غذاهای خاصی باعث سردرد می شوند، بلکه عادات غذایی هم در این میان نقش تعیین کننده ای دارد. با دنبال کردن روند سردرد ممکن است بتوانید تشخیص دهید که چه غذاهایی سبب سردرد شما می شوند.

مواد غذایی حاوی تیرامین، الکل، غذاهای سرد و تعدادی مواد غذایی دیگر باعث سردرد می شوند. روزه داری، تشنگی یا عدم مصرف یک وعده غذایی نیز سبب سردرد می شوند.

تعدادی از غذاها، نوشیدنی ها و افزودنی هایی که به طور معمول با سردرد در ارتباط می باشند، عبارتند از:

پنیر کهنه و سایر غذاهای حاوی تیرآمین:

تیرآمین ماده ای است که به طور طبیعی در تعدادی از غذاها وجود دارد. این ماده در اثر شکستن زنجیره ی پروتئینی غذاهای مانده به وجود می آید. معمولاً هر قدر ماده ی غذایی پروتئینی مانده تر باشد، حاوی تیرآمین بیشتری نیز می باشد. میزان تیرآمین در پنیر، با توجه به نوع فرآیند، نوع تخمیر، قدمت، نوع فساد و حتی نوع آلودگی باکتریایی متفاوت است. پرهیز از مصرف مواد غذایی حاوی تیرآمین مانند پنیر مانده، نوشیدنی های الکلی، برخی گوشت های فرآیند شده و غذاهای ایجاد کننده ی فشار خون، به خصوص برای افرادی که از داروهای بازدارنده ی مونوآمین اکسیداز برای درمان سردرد خود استفاده می کنند، ضروری به نظر می رسد.

پنیرهای ذکر شده در زیر دارای بیشترین میزان تیرآمین می باشند:

پنیر آبی (نوعی پنیر که قارچی آبی رنگ روی آن می نشیند)، چدار، استیلتون (نوعی پنیر انگلیسی)، فتا ، موزارلا، پارمزان، سوئیسی و پنیر پرورده.

الکل:

هنگام مصرف الکل، خون بیشتری به سمت مغز می رسد. بسیاری از دانشمندان عامل ایجاد کننده ی سردرد را ناخالصی موجود در الکل یا محصول فرعی ناشی از سوخت و ساز الکل در بدن می دانند.

غذاهای سرد:

غذاهای سرد نیز در برخی افراد سبب سردرد می شود. زمانی که درجه ی حرارت بدن، به دلیل ورزش یا حرارت بالای محیط افزایش یافته باشد و ماده ی غذایی سردی مصرف شود، دردی که در ناحیه ی پیشانی حس می شود حداقل ۲۵ تا ۶۰ ثانیه و حداکثر برای دو دقیقه به طول می انجامد. بیش از ۹۰ درصد افرادی که از میگرن رنج می برند، حساسیت به بستنی و مواد غذایی سرد را اظهار کرده اند.

سایر مواد غذایی ایجاد کننده سردرد:

بادام زمینی، کره ی بادام زمینی، سایر مغزها نظیر پسته و گردو و بادام، پیتزا، چیپس سیب زمینی، جگر مرغ یا سایر قسمت های گوشت، ماهی دودی، نان ، کراکر و دسرهای حاوی پنیر، موز رسیده، میوه های اسیدی مانند مرکبات، آلو قرمز، تمشک، کیوی، آناناس، انواع میوه های خشک مانند انجیر خشک، کشمش، خرما، سوپ تهیه شده با عصاره ی گوشت یا سوپ رقیق (به جز آب گوشت تهیه شده در منزل)، فرآورده های شیری پرورده نظیر خامه ی ترش، سرشیر، ماست ، کافئین موجود در شکلات، کاکائو و نوشیدنی هایی مانند قهوه ، چای و نوشابه های غیرالکلی گازدار و همچنین کافئین موجود در برخی داروها، آسپارتام و سایر شیرین کننده های مصنوعی.

تشخیص سردرد

سردرد عبارت است از احساس درد و ناراحتی از کاسه چشم، تا قسمت پس سر، که توسط مریض حس می‌شود و نتیجه تحریک شیمیایی یا فیزیکی یکی از عناصر حساس به درد است، که در صورت باز داشته‌شدن این عناصر حساس به درد، با داروهای مسکن، احساس سردرد از بین می‌رود.

در برخورد با بیمار مبتلا به سردرد برای تشخیص نوع سردرد موارد زیر از اهمیت زیادی برخوردار است:

۱) سردرد از چه زمانی شروع شده است؟
۲) سن فرد مبتلا به سردرد
۳) جنسیت فرد مبتلا به سردرد
۴) محل دقیق درد
۵) نحوه شروع درد
۶) طول مدت درد و چگونگی روند آن
۷) فرکانس یا تعداد دفعات درد
۸) عوامل مساعدکننده یا تشدیدکننده درد
۹) علائم همراه درد
۱۰) کیفیت درد و زمان بروز آن
۱۱) سابقه فامیلی و شخصی
۱۲) سابقه مصرف دارو

شروع سردرد: سردرد به دو صورت حاد و مزمن شروع می‌شود، سردردهایی که به صورت حاد شروع می‌شوند، حائز اهمیت بالایی هستند. مخصوصاً اگر این سردرد در سنین

بالا نیز باشد مسئله جدی‌تر است. همین طور در زمانی که حین معاینه، علائم عصبی با مکان مشخص نیز داشته باشیم. مثلاً همراه سردرد فلج مختصر در دست چپ نیز وجود داشته باشد.

سن بیمار:

مثلاً میگرن بیشتر در ۲۰ تا ۴۰ سالگی بروز می‌کند و شیوع بیماری چون آرتریت تمپورال بالای ۴۵ سالگی می‌باشد.

جنس بیمار:

در جنسیت بیمار به عنوان مثال میگرن در خانم ها بیشتر است.

محل دقیق درد:

در تومورهای مغزی اغلب، در ابتدای شروع در محل تومور سردرد وجود دارد ولی بتدریج به تمامی نواحی اطراف منتشر می‌شود، در سردرد تنشی درد بیشتر در نواحی گیجگاهی و گاهی نواحی پس سر احساس می‌گردد.

نحوه شروع درد:

مثلاً در سردردهای ناشی از تحریک عصبی، درد حاد و در مسیر عصب مربوطه است.

طول مدت درد و چگونگی روند آن:

در میگرن ها سردردها معمولاً چند ساعته است ولی گاهی دو تا سه روز طول می‌کشد. در سردرد تنشی سردرد بیمار در عصر بیشتر می‌شود.

فرکانس یا تعداد دفعات درد:

فرکانس سردردهای میگرنی در افراد مختلف فرق می‌کند، گاهی ۲ تا ۳ ماه یکبار و گاهی هفته‌ای یکبار بروز می‌کند، حتی امکان دارد ۳ تا ۴ بار در هفته بروز کند. در تومورها سردرد دائمی است و روزبه‌روز بطور پیشرونده بیشتر می‌شود.

عوامل مساعدکننده یا تشدیدکننده:

ـ مصرف قرص‌های ضدبارداری که حتی ممکن است سردردهای نهفته میگرنی را تشدید کند.

- بی‌خوابی و استرس
- بوهای تند و تحریک‌کننده
- استحمام طولانی
- مصرف الکل
- رفتن به ارتفاعات و خواب بعد از ظهر در نوع سردرد خوشه‌ای
- در نورلژی نوع عصب زبانی حلقی با بلع غذا درد تشدید می‌شود که حتی گاهی اوقات باعث سنکوپ می‌شود.

علائم همراه:

در میگرن: تهوع، تاری دید، گاهی اسهال، گزگز اندام ها، سرگیجه و ترس از نور

در سردرد خوشه‌ای: گرفتگی بینی، اشک ریزش و قرمزی چشم.

در تومور مغزی: تشنج، تهوع و سردرد صبحگاهی.

کیفیت و زمان بروز سردرد:

کیفیت درد از حالت انفجاری و شدید تا حالت شروع تدریجی و تشدید یافتن متغیر است، گاهی از اوقات به مسکن جواب نمی‌دهد و برای آرام.کردن در نیاز به استفاده از مخدرها وجود دارد. سابقه فامیلی گاهی کمک‌کننده است. بدین نحو که پدر یا مادر بیمار میگرن داشته‌اند. سابقه ضربه نیز مهم است چون گاهی خونریزی در اثر ضربه ایجاد می‌شود.

سابقه مصرف داروهاداروهای گشاده‌کننده عروق کرونر مثل نیتروگلیسرین گاهی موجب سردرد می گردند.

نکات مهم در سردردها:

۱) سردردهایی را که در بالای ۳۰ سالگی آغاز شده‌اند و هیچگونه سابقه فامیلی وجود ندارد باید جدی گرفت.

۲) بروز سردرد در افراد پیر را باید جدی تلقی کرد و آنان را از نظر وجود خونریزی زیر سخت شامه‌ای مزمن مورد بررسی قرار داد.

۳) فشار خون فرد مبتلا به سردرد نیز باید اندازه‌گیری شود که به ویژه در کودکان و جوانان حائز اهمیت است.

در همه موارد جهت بررسی نیاز به انجام سی‌تی‌اسکن نیست مگر در مواردی چون:

۱) سردردهای مقاوم به درمان و یا سردردهایی با علائم کانونی

۲) تغییر کیفیت دردی که از قبل وجود داشته است

۳) شک به وجود خونریزی زیر عنکبوتیه، درون مغزی و زیر سخت شامه‌ای

۴) سردرد همراه با تشنج و فراموشی و یا سردردی که با سرفه و فعالیت آغاز شود

۵) داشتن سابقه سرطان در جایی از بدن مانند پستان



تشخیص علت بروز سردرد

عوامل بروز سردرد معمولا به ۴ گروه تقسیم می‌شود.سردردهای عروقی که در اثر حالت‌های مؤثر از رگ‌های خوبی بروز می کند. میگرن یکی از اشکال شایع سردردهای عروقی است. سردردهای تنشی که معمولاً در نتیجه تنش‌های ماهیچه‌ای بروز می کند.

سردردهای التهابی که در اثر عفونت‌ها یا ضایعاتی مانند تومورها به وجود می‌آیند، سردردهایی که مربوط به غیر طبیعی بودن اعصاب جمجمه یا درد عصب جمجمه هستند.

اعصاب جمجمه در ناحیه صورت، سر و گردن قرار گرفته‌اند. در خود مغز هیچ پایانه عصبی وجود ندارد. بنابراین، سردرد یک احساس دردناک در ماهیچه‌ها، پوست یا یکی از اعضای سر یا نزدیک مغز است. درد ممکن است در ناحیه کوچکی از سر و یا تمام سر بروز کند.

برخی سردردها در پی برخی پیش درآمد و محرک‌ها که معمولاً عوامل نامطلوبی هستند بروز می کنند. این پیش درآمدها شامل صداها، بوها و یا تصاویر غیر معمول هستند. اکثر سردردها خود محدودکن هستند و اغلب خطر جدی فرد را تهدید نمی کنند ولیکن برخی سردردها جدی بوده و نیاز به بررسی بیشتر دارند.

علایم و نشانه‌های سردرد اغلب عبارتند از:

- درد در ناحیه سر
- نقص و اختلال در دید مانند تار شدن دید
- تهوع و سرگیجه
- اختلال در شنوایی
- تحریک‌پذیری

- کسالت و احساس عمومی
- عدم راحتی.

سردردها دلایل متعددی دارند سردردهای عروقی شامل:

سردردهای میگرنی از هر نوع، میگرنهای ساده که معمولاً با یک محرک نامطلوب به وجود می‌آیند.

میگرنهای چشمی که اغلب سردردهای شدید در اطراف چشم هستند.

سردردهای خوشه‌ای که شدید هستند و معمولا در یک طرف سر ایجاد می‌شوند.

سردردهای ناشی از مصرف الکل یا قرار گرفتن در معرض مواد مخدر و سایر مواد سمی هستند.

سردردهای تنشی در اثر فشار روحی و استرس و یا حالت‌های غیر طبیعی کردن، ماهیچه‌ها و استخوان‌ها ایجاد می‌شوند. این سردردها همچنین در اثر اختلالات تبدیلی بروز می‌کنند که این امر نتیجه مشکلات روانی است که علایم آن شبیه به حالت‌های فیزیکی واقعی است سردردهای التهابی اغلب در اثر ضایعاتی از قبیل تومورهای مغزی بروز می‌کنند.

مننژیت که عفونت یا التهاب بافتی است اغلب مغز و نخاع را در بر می‌گیرد. اختلالات سیستم ایمنی خودکار یا بیماریهایی که بدن تولید مواد شیمیایی خاصی می‌کند و این مواد به بافت‌های خود حمله‌ور می‌شوند.

سردردهای ناشی از التهاب در دیواره یک سرخرگ نیز در این مجموعه قرار می‌گیرند. سردردهای جمجمه‌ای که شامل دردهای شدید در ناحیه صورت چانه و فکر بروز می‌کنند. بسیاری از عوامل ایجاد کننده سردردها قابل پیشگیری نیستند.

برخی افراد ممکن است در نتیجه مصرف الکل، کافئین، شکلات یا استرس دچار سردرد شوند. پرهیز از این فاکتورها می‌تواند به پیگشیری از بروز سردردها کمک کند. البته داروهای مختلفی نیز در این موارد تجویز می‌شوند که همگی بهتر از توصیه پزشک معالج صورت گیرد.

اولین گام برای تشخیص علت بروز سردرد بررسی سابقه کامل پزشکی، آزمایش فیزیکی و جسمی است.

پزشک اغلب آزمایشاتی را برای فرد بیمار تجویز می کند. از جمله این آزمایش‌ها تهیه سی‌تی اسکن جمجمه با تصاویر ویژه سه بعدی با استفاده از اشعه ایکس و یا آزمایش ام.آر.آی از جمجمه است.

اغلب مردم دچار تاثیرات طولانی مدت و جدی از این سردردها نمی‌شوند و معمولاً به طور پراکنده دچار آنها می‌شوند اما با این حال سردردهای عروقی می‌توانند تاثیرات نامطلوب و جدی بر نحوه زندگی افراد بر جای گذارند.فردی که مبتلا به تومور مغزی، خونریزی و یا مننژیت باشد در معرض ابتلا به بیماریهای سخت و حتی مرگ قرار دارد.

سردرد یک بیماری مسری نیست و خطری برای اطرافیان بیمار ندارد اما این سردرد در اثر ابتلا به بیماری عفونی مانند مننژیت باشد عفونت این بیماری به شدت مسری است. از سوی دیگر برخی سردردها مانند میگرن ممکن است در میان اعضای یک خانواده شیوع پیدا کند.

برخی از داروهای تسکین دهنده درد از جمله ایبوبروفن، استامینوفن و آسپیرین در بهبود بسیاری از سردردها مؤثر هستند. با این وجود همین داروها نیز ممکن است اثرات جانبی به همراه داشته باشند. برخی از این داروها باعث سوزش سر دل و یا واکنش‌های آلرژیک می‌شوند. سایر اثرات جانبی نیز بستگی به نوع دارو دارد. باید توجه داشت فردی که دچار سردرهای شدید یا متعدد است حتماً باید وضعیت خود را به طور روزانه تحت بررسی داشته باشد و در صورت بروز علایم جدید یا وخیم‌تر با متخصص مشورت کند.



روش های تشخیص

مراجعه به روانپزشک:

اولین قدم برای تشخیص علت سردرد در بیمارانی که دائماً با این بیماری مواجهند، مشورت با یک پزشک متخصص است ،که با آگاهی از مشکلات فرد و تشخیص و ارزیابی عوامل روان شناختی می تواند بیماری را درمان کند.

آزمایش های Office:

گاهی اوقات بروز عفونت در نواحی گوش ها، بینی، دهان و گلو منجر به ایجاد سردرد می شود. با انجام این آزمایش ساده می توان به وجود این عفونت ها پی برد.

آزمایش خون:

دادن آزمایش خون، فرد را از وجود بیماری های کلیوی،کبدی، کم خونی، کاهش قند خون و تیروئید آگاه می سازد. این بیماری ها، در بروز سردرد نقش دارند.

اشعه ایکس:

با استفاده از این اشعه، می توان به وجود بعضی از علائم نظیر عفونت سینوس ها و مایع اضافی اطراف مغز پی برد.

الکتروانسفالوگرافی (ثبت نوار مغزی):

برای نمایش فعالیت های الکتریکی و جریانات نامنظم مغز، تأثیر سوخت و ساز مواد بر روی سیستم عصبی و همچنین پی بردن به وجود بیماری صرع ، می توان از این روش استفاده کرد.

توموگرافی کامپیوتری :

فرم پیشرفته اشعه ایکس است که با نمایش برشی از ساختار مغز، می توان به موقعیت داخلی مغز، عوامل فیزیکی مسبب سردرد و لخته های خون پی برد.

MRI:

در این روش به جای اشعه ایکس از میدان مغناطیسی و امواج رادیویی استفاده می شود.

میدان مغناطیسی، بعضی از اتم های مغز را به یک جهت خاص هدایت می کند، سپس امواج رادیویی، تغییرات حرکات این اتم ها را نشان داده و عکس مشروحی از مغز گرفته می شود.

روش های کنترل سردرد

درمان بیماری با دارو:

یک روانپزشک، ابتدا روش های غلبه بر افکار منفی، خشم و فشارهای عصبی را به بیمار نشان می دهد و در صورت لزوم، داروی مناسب را تجویز می کند.

خنده:

خنده بهترین دارو برای هر درد است. زمانی که فردی می خندد تغییرات سودمندی در سیستم ضد درد مغز، پدید می آید که باعث کاهش فشارهای عصبی و آرامش روحی می شود.

مشکلات خود را بروی کاغذ بیاورید:

نوشتن نامه و بیان مشکلات و احساسات جریحه دار شده، موجب کاهش استرس شده و به شما احساس آرامش می دهد.

بیوفیدبک (استفاده از توانائی ذهن برای بهبود وضعیت سلامت بدن):

در این روش، با به کار گیری الکترود برروی قسمت هایی از بدن و یا با قرار دادن یک دستگاه ویژه بر روی انگشتان، تغییرات فیزیولوژیک و حرارتی بدن به نمایش گذاشته می شود.

- با استفاده از این فرآیند، می توان مواردی چون فشارهای عصبی، ضربان قلب و فشار خون را تحت کنترل قرار داد.

مصرف مکمل های منیزیم:

کاهش میزان منیزیوم در بدن، به ویژه در زمان عادت ماهانه موجب بروز سردرد، زود خشمی و انقباض عضلات می شود.

در تحقیقی که بر روی ۳۰۰۰ زن مبتلا به سردردهای مزمن صورت گرفت،۸۰ درصد از آنها با مصرف مکمل ها ی منیزیوم بهبود یافتند. دوز مصرف منیزیوم ۲۰۰ میلی گرم در روز پیشنهاد شده که اگر به مدت دو ماه از آن استفاده کنید، شاهد تأثیر آن خواهید بود. اگر مبتلا به بیماری های کلیوی هستید از مصرف آن اجتناب کنید. مصرف بیش از حد منیزیوم باعث بروز اسهال می گردد.

ورزش:

اگرچه تمرینات ورزشی سنگین ممکن است باعث بروز سردرد در بعضی از افراد گردد، اما براساس تحقیقات صورت گرفته، مرتب ورزش کردن انجام حرکات موزون و فعالیت های ورزشی نظیر یوگا و شنا، که جذب اکسیژن را تشدید می کنند، باعث کاهش فشارهای عصبی می شوند.

اجتناب از مصرف دخانیات:

سیگار کشیدن به عنوان یکی دیگر از عوامل ایجاد سردرد در بعضی از افراد شناخته شده است. سعی کنید این عادت را ترک کرده و یا مصرف سیگار را به حداقل برسانید.



معاینه سردرد

در معاینه بیمار مبتلا به سردرد به نکات زیر توجه می شود.

سن بیمار:

اوج پیدایش نشانه‌های میگرن در ۲۰ تا ۳۵ سالگی است. آرتریت تمپورال تقریباً همیشه پس از ۴۵ سالگی بروز می کند. سردردهای ناشی از تومورهای مغزی در میانسالی و بیشتر سردردهای مزمن روزانه در سنین جوانی روی می‌دهد.

جنس بیمار:

شیوع میگرن در زنان چند برابر مردان است و بر عکس سردردهای کلاستر در مردان بیشتر دیده می‌شود.

محل درد و چگونگی آغاز سردرد:

ـ کیفیت درد و طول مدت درد

ـ عوامل تشدید کننده به وجود آورنده سردرد و عوامل تسکین دهنده

ـ نشانه‌های همراه

ـ سابقه خانوادگی و مصرف دارو

ـ انواع سردرد

سردرد به دو دسته اولیه و ثانویه تقسیم می‌شود.

سردردهای اولیه عبارتند از: میگرن ـ سردرد خوشه‌ای و سردرد مزمن روزانه.

سردردهای ثانویه علل و پاتولوژیهای متعددی دارند.

علل اولیه سردرد:

میگرن: شایعترین نوع سردرد بوده، عمدتاً به تدریج شروع می‌شود، معمولاً یک طرفه است و ۴ تا ۷۲ ساعت طول می کشد. با زمینه ارثی خانوادگی از هنگام کودکی و نوجوانی،

سردرد ضربان دار با احتمال دوره های تهوع و استفراغ همراهی دارد و در اکثر موارد بدون پیش درامد است. در ۸۰ درصد موارد می تواند به صورت اختلالات بینایی نظیر تاری دید، همی آنوپسی و یا در اندامها به صورت احساس کرختی و پارستزی و یا به صورت سر گیجه باشد و اغلب تشدید سردرد با تابش نور می باشد. شروع میگرن می تواند از ناحیه گیجگاهی، پیشانی یا پشت سر باشد. اغلب افراد میگرنی شخصیتی وسواسی و تحریک پذیر دارند.

معیار تشخیص میگرن موارد زیر هستند:

- سردرد یک طرفه
- کیفیت ضربان دار
- شدت متوسط یا شدید
- تشدید سردرد با راه رفتن و انجام فعالیت های روز مره که حداقل یکی از موارد تهوع ـ استفراغ یا هر دو و یا ترس و گریز از نور یا صدا را دارد.

سردرد خوشه ای:

با شیوع بیشتر در مردان، معمولاً یک طرفه با کیفیت شدید و تیر کشنده، حدود ۳۰ تا ۱۸۰ دقیقه طول می کشد. پیدایش آن معمولاً نیمه شب و آغاز صبح است و بیمار بی قرار است، نشانه های گرفتاری عصبی خود کار به طور شایعی دیده می شود. مثلا اشک ریزش، پر خونی ملتحمه، احتقان و آبریزش بینی، برافروختگی چهره و گاهی سندرم هورنر.

سردرد مزمن روزانه:

معمولاً دو طرفه و شایع است. غیر ضربان دار، بدون تهوع و استفراغ، معمولا افسردگی و اضطراب نقش بارزی در این نوع سردرد دارد. پیدایش این سردرد بیشتر در میانسالی است.

علل ثانویه سردرد:

علل عروقی، خونریزی زیر عنکبوتیه (SAH) ، خونریزی داخل پارانشیمال ، هماتوم زیر دورا یا فوق دورا ، ایسکمی (Stroke, TIA) مالفورماسیونهای شریانی- وریدی ،

آرتریت تمپورال ، گسیختگی شریان کاروتید یا شریان ورتبرال ، عفونت C N S ، مننژیت ، آنسفالیت ، آبسه های مغزی ، عفونت های غیر از C N S ، سینوزیت ، زونا ، عفونت سیستمیک ، C N S ، سایر اختلالات ، تومورها ، تومور کاذب مغزی و چشمی ، گلو کوما ، نوریت اپتیک نیز هامل سردردهای مزمن هستند.

همچنین سردرد دارویی و توکسیک یا متابولیک، نیترات ها و نیتریت ها، داروهای M A O I ، استفاده مزمن و نادرست ضد درد ها، هیپوکسی، هیپرکاپنه، هیپوگلیسمی، منو سدیم گلوتومات، مسمومیت منواکسید کربن، سندرم قطع الکل، فشار خون بد خیم، پراکلا مپسی، فئوکروموسیتوما، تب، پس از انجام L P ، درد ارجاعی از دندان، درد ارجاعی گوش و ... از سایر عوامل مهم ایجاد کننده سردردعای شدید هستند.

چگونه سردردهای خود را درمان کنیم؟

علم پزشکی هفت راه زیر را برای مبارزه با سردرد موثرشناخته است. محققین انگلستان راههای پیشگیری از سردرد را به شرح زیر اعلام کرده اند:

۱) همیشه راست و مستقیم بایستید و بنشینید. طرز نشستن غلط و ناجور قرار گرفتن ستون فقرات موجب وارد آمدن فشار به مهره های گردن شده و باعث ایجاد سردرد می گردد.

۲) در مصرف دارو زیاده روی نکنید. مصرف بی رویه قرص های سردرد خود به خود موجب سردرد می شود.

۳) آب فراوان بنوشید. مصرف کم آب آشامیدنی و تشنگی باعث خشکی سلولهای بدن شده و باعث سردرد می شود.

۴) اگر پس از خوردن غذا و یا صرف آشامیدنی دچار سردرد شدید فهرستی از غذاهای مصرف شده را یاد داشت کنید. مصرف کنند گان برخی از مواد خوراکی مانند پنیر ویا شکلات ازخود حساسیت نشان میدهند و دچار سردرد

می شوند.

۵) هوای داخل خانه یا دفتر کار خود را از آلودگی پاک کنید واز هوای تازه تنفس کنید پس از رنگ آمیزی اتاق درب و پنجره هارا باز نگه دارید تا بوی تند مواد پاک کننده مانند تینر و رنگ از اتاق خارج شود.

۶) از استراحت و خواب کافی در شب و نیمروز غافل نشوید. بی خوابی از عوامل اصلی در بروز سردرد محسوب می‌شود. نخوردن غذا و گرسنه ماندن غیر طبیعی باعث ایجاد سردرد می‌شود.

۷) از زیاده روی در مصرف چای ، قهوه و آشامیدنیهای کافئین‌دار پرهیز کنید.

معیارهای تشخیص سردرد

سردرد یکی از شایع ترین شکایت های بیماران است، آیا از فراوانی بیماری های خطرناک و جدی که منجر به سردرد می شوند اطلاع دارید؟ هر فرد در طول سال یکبار دچار سردرد می شود.

در سردرد اولیه باید به دنبال معیارهای تشخیصی فرد گشت و بر اساس آنها نوع سردرد را مشخص کرد. انجمن بین المللی سردرد مواردی را تصویب نمود که بر اساس آن تمام سردردهای اولیه دارای یک معیار تشخیصی شدند.

هشت مورد از معیارهای تشخیصی به شرح زیر است:

سن شروع سردرد:

افرادی که در جوانی دچار سردرد می شوند، اغلب سردرد خوش خیمی دارند و احتمال اینکه این سردرد ثانویه و با عامل زمینه ای باشد کمتر است. میگرن و اغلب سردردهای تنشی در سن زیر ۵۰ سال شروع می شوند. در افرادی که بالای ۵۰ سالگی دچار سردرد می شوند احتمال اینکه سردرد از نوع ثانویه باشد خیلی بیشتر است.

در افراد زیر ۵۰ سال تنها ۱۰۰ درصد سردردها منشاء ثانویه دارند. با وجود اینکه در افراد بالای ۵۰ سال نیز میگرن و سردرد تنشی وجود دارد ولی باید توجه بیشتری به سردرد ثانویه داشت.

در افراد بالای ۵۰ سال، باید توجه بیشتری به علل سردردهای ثانویه از جمله ضایعات توده ای و تومور مغزی، ضایعات عروقی و خونریزی های داخل مغزی مبذول کرد. در افرادی که بالای ۵۰ سال سن دارند و در آزمایش خون میزان سرعت رسوب گلبول قرمز خون (E.S.R) بالای ۹۰ است باید احتمال بیماری آرتریت تمپورال (التهاب یک نوع عروق در سر) را مطرح کرد.

محل سردرد:

سردرد ممکن است یکطرفه یا دو طرفه، موضعی یا منتشر باشد که بیشتر سردرد اولیه در نوع منتشر مطرح است ولی در سردرد موضعی باید همواره به فکر علل ثانویه هم بود. (مثل تومورها یا خونریزی)

مهم ترین علت سردرد یک طرفه میگرن می باشد، ولی خصوصیتی که میگرن دارد، تغییر محل درگیری در حملات مختلف آن است. یعنی گاه سمت راست و گاه سمت چپ دچار درد می شود.

میزان تواتر سردرد:

سردرد میگرنی معمولاً چند بار در ماه ایجاد می شود و هر بار نیز چند ساعت طول می کشد. میگرن ممکن است یک یا دو روز و به ندرت یک هفته نیز طول بکشد. سردردهای خوشه ای هر دفعه ۳۰ تا ۴۵ دقیقه طول کشیده، چند بار در روز تکرار می شوند و سپس با گذراندن یک دوره بهبود دوباره به صورت خوشه ای تکرار می شوند.

شدت سردرد:

نکته مهم این است که بین بدخیمی سردرد و شدت سردرد رابطه ای وجود ندارد.

مدت سردرد: میگرن چند ساعت تا ۲ تا ۳ روز طول می کشد. سردرد خوشه ای ۳۰ تا ۶۰ دقیقه طول می کشد.

کیفیت سردرد:

فقط در موارد خاصی کمک کننده است مانند سردردهای ضربان دار. این سردرد با ضربان قلب کم یا زیاد می شود. بسیاری بیماران اظهار می کنند که داخل سرشان مانند نبض می زند که معنی سردرد ضربان دار نمی باشد، بلکه باید شدت سردرد با ضربان قلب کم و زیاد شود.

سیر سردرد:

هم از نظر تشخیصی و هم کارهای درمانی مهم است. اگر بیماری سال های دراز سردرد دارد که مدت خاصی طول می کشد و هر ۲ ماه یکبار تکرار می شود و الگوی آن طی سال ها تغییر نکرده است، می توان مطمئن بود که سردرد او خوش خیم است. زیرا اگر قرار بود پاتولوژی خاصی در میان باشد باید الگوی آن بعد از مدتی تغییر می کرد.

زمان سردرد:

سردردهای خوشه ای پس از به خواب رفتن و معمولاً بعد از فاز REM یعنی ۹۰ دقیقه بعد از خوابیدن ایجاد می شود، اما سردرد میگرن معمولاً صبح ایجاد می شود. سردردهای تنشی نیمه دوم روز شدیدتر هستند.

هر سردردی سینوزیت نیست

سردرد اغلب با اختلال در تمرکز و برهم زدن آرامش، مانع از فعالیت‌های اجتماعی در فرد می‌شود. در مواقعی که این دردها بارها تکرار شوند و ساعات زیادی ادامه پیدا کنند باعث کاهش بازدهی فرد و صرف هزینه می‌شود.

سردردها انواع مختلفی دارند و به دنبال استرس، اضطراب، خستگی و یا قرار گرفتن در شرایط نامساعد به وجود می‌آیند، اما آنچه اهمیت دارد تکرار سردرد است که با تأثیر بر روابط خانوادگی و محیط کاری، تبعات اجتماعی و اقتصادی زیان‌باری به دنبال خواهد

داشت. از آنجا که بافت مغز، عصب ندارد و به درد حساس نیست، سردردها مربوط به بافت مغز نیستند بلکه منشأ درد از ارگان‌های بخش درونی سر مانند پرده‌های پوشاننده مغز که مننژ نام دارند، استخوان‌های جمجمه، عروق داخل مغز، جدار عروق، چشم، گوش یا زبان ایجاد می‌شود. سردردها به دو نوع اولیه و ثانویه تقسیم می‌شوند. سردردهای اولیه در اثر ابتلا به بیماری خاصی به وجود نیامده و بیماری اصلی فرد تلقی می‌شوند، درحالی که سردردهای ثانویه در اثر بیماری‌هایی از قبیل سینوزیت، مشکلات چشمی و یا تومورهای مغزی به وجود می‌آیند. سردردهای اولیه شایع‌تر از انواع ثانویه هستند بنابر این اکثر سردردهای تکرارشونده از نوع اولیه در نظر گرفته می‌شوند.

روش های پیشگیری سردرد

هنوز هیچ روش مشخصی که با استفاده از آن بتوان خود را در مقابل سردرد ایمن کرد و از بروز آن جلوگیری کرد پیدا نشده، اما در عین حال استراتژی های بسیار ساده ای که توسط برخی محققان پیشنهاد می شود می تواند احتمال بروز سردرد را در افراد، به خصوص در کارمندان کمتر کند.

بهترین مواردی که تا برای پیشگیری از ابتلا به سردرد تا کنون از جانب محققان اعلام شده شامل موارد زیر می شود:

۱) پس از بروز سردرد علت آن را تشخیص دهیم و با این کار، سعی کنیم از عامل بروز این اختلال دوری کنیم.

۲) با توجه به غذاهای مصرفی روزانه، اتفاقات معمول و دیگر عوامل سعی کنیم مهمترین نشانه بروز سردرد را در خود پیدا کینم.

۳) با مطالعه بیشتر در مورد میگرن و عوامل بروز آن در محل کار، نشانه های آن را به آسانی تشخیص دهیم و از شیوع آن جلوگیری کنیم.

۴) هر روز پس از بیدار شدن از خواب صبحانه کامل مصرف کنیم و در زمان معین ناهار بخوریم.

۵) از سلامت چشمان خود مطمئن شویم، چون ممکن است یکی از علل بروز سردرد، اختلالات بینایی باشد.

۶) محیط اطراف خود در محل کار را خوشایند کنیم و وسایل را آنگونه که می پسندیم بچینیم.

۷) حتی الامکان سعی کنیم از انجام کارهای استرس زا و اضطراب آور دوری کنیم و انجام آن را به زمانی مناسب بیاندازیم.

از جمله مواردی که کارمندان برای جلوگیری از بروز سردرد باید به آن توجه داشته باشند داشتن محیطی آرام و راحت است. اگرچه هدف فرد از آمدن به محل کار انجام فعالیت های کاری روزمره است، اما این فعالیت ها باید در محیطی آرام و مناسب انجام شود. طبق بررسی های انجام شده، عواملی چون سر و صدا و دمای نامناسب محیط کار می تواند احتمال بروز سردرد را به گونه ای قابل ملاحظه افزایش دهد. اگر شما از جمله کارمندانی هستید که در محل مناسبی کار نمی کنید، سعی کنید هر چه سریع تر این وضعیت را به کارفرمای خود اطلاع دهید. مطمئن شوید که محل کار شما براساس اصول منطقی و حساب شده طراحی شده و تمامی وسایل در محل مناسب خود قرار گرفته اند.

هفت دردی که نباید سرسری گرفت

هر کس که عبارت زبان ضروری را ابداع کرده بی تردید راجع به درد فکر کرده است. هیچ کس درد را نمی خواهد اما این تنها زبان بدن برای بیان این است که چیزی بد در حال اتفاق افتادن است. شما ممکن است از تنظیمات بدن خود آگاهی داشته و لذا دردهایی که تنها به دلیل حرکتی غلط بروز می کند مثل جابه جا کردن مبلمان و در نتیجه درد کمر و.... را از سایر دردها تفکیک و تمیز دهید. در هر صورت شما نیازمند به راهنمایی بیشتر هستید. نتیجه تحقیق و پژوهش از پزشکان قلب، متخصصان داخلی و

روانپزشکان به شما نشان می دهد که کدام دردها را نباید سرسری و نادیده گرفت و چرا و اینکه سریعا باید به پزشک مراجعه کرد.

بدترین سردرد در زندگیتان:

این درد نیاز به توجه فوری پزشکی دارد. اگر شما دچار سرما خوردگی شده باشید سردرد شما می تواند ناشی از سینوس های مغزی باشد. اما ممکن است درد ناشی از خونریزی مغزی یا تومورهای مغزی نیز باشد. بنابراین اگر از علت سردرد خود مطمئن نیستید حتما بررسی کنید.

درد و ناراحتی در قفسه سینه، گلو، فک، شانه، بازو و شکم:

درد قفسه سینه می تواند ناشی از التهاب ریه یا پنومونیا یا یک حمله قلبی باشد. امابایـد دقت کرد در ناراحتی های قلبی حتماً درد وجود ندارد. بنابراین نباید منتظر درد ماند. اغلب بیماران قلب در مورد فشاری صحبت می کنند که در ناحیه قفسه سینه احساس می کنند درست مثل اینکه فیلی روی قفسه سینه آنها نشسته است. ناراحتی های مربوط به بیماری قلب ممکن است در قسمت بالاتر از قفسه سینه مثل گلو، فک، شانه و بازوی چپ، شکم و حتی ممکن است همراه با احساس تهوع باشد. اگر شخصی دارای درد مزمن یا ماندگار و غیر قابل توصیف است و از طرفی می دانید جزو افراد پر خطر است نباید منتظر بمانید بلکه سریعاً اقدام کنید. خیلی افراد به خاطر تفسیر غلط درد ممکن که از نظرشان ممکن است ناشی از ناراحتی های گوارشی باشد درمان را به تعویق می اندازند. ولی بعدها متوجه اصل بیماری می شوند. ناراحتی های متناوب باید به همین ترتیب جدی گرفته شود. اینها ممکن است نمونه ای باشد مثل ناراحتی های مربوط به هیجان، ناراحتی های عاطفی یا ناشی از فعالیت بدنی. برای مثال ممکن است تجربه کرده باشید که در هنگام باغبانی درد به سراغ شما می آید ولی به محض نشستن احساس درد از بین می رود که این آنژین است و معمولاً در هوای سرد و گرم بدتر می شود. ناراحتی خانم ها با نشانه ها و علائم ظریف تری همراه است. بیماری قلب می تواند با لباس مبدل یا به اصطلاح علائم دیگری که مربوط به خودش نیست بروز کند مثل علائم گوارشی نفخ، درد معده یا ناراحتی در ناحیه شکم.

همچنین این علائم ممکن است با احساس خستگی همراه باشد. خطر ابتلا به بیماری قلبی بعد از یائسگی افزایش می یابد. به طوری که این بیماری زنان بیشتری را نسبت به مردان می کشد در حالی که خطر ابتلای مردان به این بیماری نسبت به زنان در هر سن بیشتر است.

درد در ناحیه پشت بین دو استخوان پهن شانه:

در اغلب موارد به دلیل ورم مفاصل یا آماس مفصل است اما می تواند ناشی از حملات قلبی یا ناراحتی های شکمی یا گوارشی نیز باشد. یک خطر ممکن است ناشی از قطع سرخرگ آئورت باشد که به صورت درد ناگهانی بروز می کند. افرادی که خطر ابتلای آنها به این بیماری وجود دارد شرایطی دارند که می تواند سلامت و تمامیت دیواره رگها را عوض کند. اینها می تواند شامل فشار خون بالا، مشکلات گردش خون، مصرف دخانیات و بیماری دیابت باشد.

درد شدید شکمی:

اگر دارای آپاندیس هستید در هنگام بروز این درد حرکت تند و سریع انجام ندهید. زیرا ممکن است موجب پارگی شود.مشکلات پانکراس و کیسه صفرا، زخم معده و انسداد روده می توانند از دیگر دلایل درد باشند که نیاز به توجه دارد.

درد ساق پا:

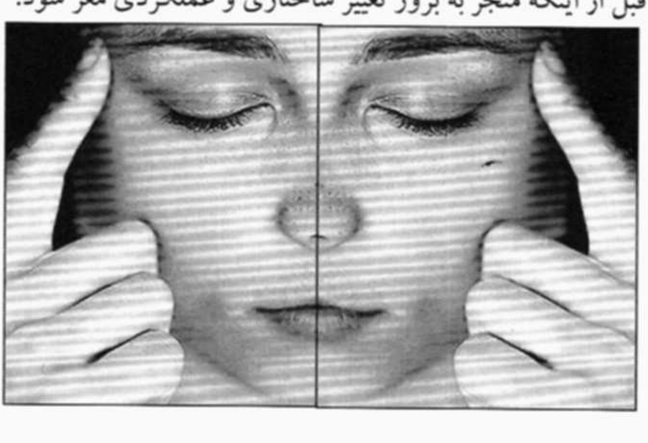
یکی دیگر از دردهایی که خطر آن کمتر شناخته شده است انسداد رگ های داخلی یا عمقی است. لخته خون می تواند در رگ های عمقی پا ایجاد شود. این بیماری سالانه دو میلیون آمریکایی را تحت تاثیر قرار می دهد و می تواند زندگی را تهدید کند. به این دلیل خطرناک است که تکه ای از لخته خون می تواند جدا شده و در مسیر جریان خون وارد ریه ها گردد و باعث آمبولی ریه شود که کشنده است. سرطان، چاقی، عدم تحرک ناشی از بستری شدن طولانی مدت یا مسافرت طولانی، حاملگی و پیری خطر ابتلا به این بیماری را افزایش می دهد. بعضی مواقع تنها ورم در ناحیه پا دیده می شود ولی بدون درد. اگر درد و ورم در ماهیچه ساق پا احساس کردید سریعاً به پزشک مراجعه کنید.

سوزش پا وساق پا:

قریب یک سوم از ۲۰ میلیون نفر آمریکایی مبتلا به بیماری دیابت هنوز شناسایی نشده اند. این گفته مرکز دیابت آمریکا است. در بعضی از افراد که نمی دانند مبتلا به دیابت هستند درد اعصاب محیطی یکی از اولین نشانه ها وعلائم ابتلا به این بیماری است. این علائم به صورت احساس سوزش در ساق یا کف پا است. چیزی شبیه فرو رفتن سوزن در کف پا.

دردهای مبهم و توصیف نشده در علم پزشکی:

در بیماری افسردگی دردهای متنوع و نشانه های فیزیکی رایج است. این گونه بیماران از سردرد، دردشکمی، درد دست و پا و گاهی ترکیبی از این دردها شکایت می کنند. به خاطر اینکه این دردها به صورت مزمن و دائمی برای بیمار افسرده شده و آنقدرها نیز ناتوان کننده نیست لذا خود بیمار، خانواده او و حتی متخصص سلامت وی این دردها را جدی نمی گیرند و بیمار را مرخص می کنند. به هر حال هر چقدر فرد افسرده تر باشد دچار مشکلات جسمی بیشتری نیز است که این منجر به گمراهی بالینی و پزشکی است. بعضی از علائم قبل از تشخیص افسردگی بروز می کند. بنابراین زمانی که علاقه خود رابه فعالیت از دست می دهید یا نمی توانید به طور موثر فکر کنید یا فعالیت کنید یا نمی توانید افراد را تحمل کنید به پزشک مراجعه نمایید. به جای اینکه ساکت بنشینید و این وضعیت را تحمل کنید. چیزهایی که سبب افسردگی و بدتر شدن کیفیت زندگی می شوند سریعاً باید درمان شوند قبل از اینکه منجر به بروز تغییر ساختاری و عملکردی مغز شود.



روش هایی برای کنترل سردرد

۱) استفاده از کیسه یخ روی سر یا شستن صورت با آب خنک
۲) استراحت در یک اتاق آرام و نیمه تاریک
۳) قرار دادن دو عدد بالش در دو طرف سر
۴) دوری از محیط‌های پر سر و صدا و بوهای تند و آزاردهنده مثل عطرهای تند یا دود سیگار و قلیان
۵) نرمش و پیاده‌روی در روزهای عادی برای تقویت جسم و پیشگیری از بروز سردرد
۶) اجتناب از رانندگی و کار با وسایل و ماشین‌های خطرناک، موقع بروز سردرد
۷) پرهیز از خوردن مواد غذایی که باعث شروع یا تشدید سردرد می‌شود
۸) دوری از شرایط و محیط‌های استرس‌زا

سردردهای اورژانسی

در هنگام بروز این علائم و موارد حتماً به پزشک مراجعه کنید:
۱) هنگامی که اولین سردرد شدید را در سن بالای ۴۰ سال تجربه کرده‌اید.
۲) هنگامی که علایم شروع سردرد در شما، به طور ناگهانی تغییر کرد.
۳) هنگامی که اولین سردرد شدید شما به طور ناگهانی (در عرض یک دو تا دقیقه) بروز کرد.
۴) هنگامی که سردرد شما با تب، استفراغ و بثورات پوستی شدید همراه شد.

۵) هنگامی که سردرد شما با وجود مصرف مسکن‌ها و ایجاد شرایط مناسب شدیدتر شد.

سردردها را جدی بگیرید

وجود آنوریسم در یک سرخرگ مغزی باعث سردرد (بیشتر ضربان دار)، ضعف، فلج یا کرختی، درد پشت چشم، تغییر بینایی یا نابینایی نسبی و مساوی نبودن اندازه مردمک‌ها می‌شود.

سردرد های شدید و ناگهانی ممکن است نشانه بروز برخی بیماری های خطرناک همچون آنوریسم باشد و باید جدی گرفته شود.

پزشکان معتقدند آنوریسم با سردردهای مزمنی همچون میگرن تفاوت دارد زیرا میگرن سردردی است که همواره به سراغ شخص می آید و نشانه هایی نیز دارد برای نمونه برخی از زنان در دوران قاعدگی به این سردرد مبتلا می شوند یا عواملی خاص باعث ایجاد این سردرد می شود ولی آنوریسم مغزی مساله ای متفاوت و پاره شدگی رگ های مغزی به علت ضعف در دیواره های سرخرگی است.

آنوریسم معمولاً بدون علامت است و فرد از آن آگاهی ندارد ولی در صورتی که سردردهایی گاه به گاه به سراغ فرد می آید یا فرد در سخن گفتن دشواری هایی دارد بهتر است به پزشک مراجعه و پیش از پارگی شدید در سرخ رگ های مغزی، این مساله را شناسایی کند.

البته همه سردرد ها را در صورتی که بدون توضیح و توجیه باشند نباید نگران کننده دانست.

آنورسیم سالانه در آمریکا باعث مرگ ۲۵ هزار نفر می شود و گفته می شود حدود ۶ میلیون آمریکایی به این عارضه دچار هستند که معمولاً کوچک و تهدید کننده نیستند ولی

در صورتی که این پارگی از یک چهارم یک اینچ کمتر باشد در ۵۰ درصد از موارد باعث مرگ ناگهانی فرد می شود و در صورتی که فرد از این عارضه جان به در برد، همواره با عوارض ناشی از آن دست به گریبان خواهد بود.

آنوریسم عبارت از بزرگ شدن یا بیرون‌زدگی دیواره یک سرخرگ در اثر ضعف دیواره آن است. این بیماری اغلب پس از حمله قلبی روی می‌دهد و معمولاً در آئورت (سرخرگ بزرگی که از قلب منشاء گرفته و در سینه و شکم به سمت پایین حرکت می کند) یا سرخرگ‌هایی که مغز، پاها، یا دیواره قلب را تغذیه می کنند ، ایجاد می‌شود.

وجود آنوریسم در یک سرخرگ مغزی باعث سردرد (بیشتر ضربان دار)، ضعف، فلج یا کرختی، درد پشت چشم، تغییر بینایی یا نابینایی نسبی، و مساوی نبودن اندازه مردمک‌ها می‌شود.

پاره شدن آنوریسم علایم بسته به مکان آنوریسم عبارتند از: سردرد شدید، درد شدید و تند و تیز در قفسه صدری، شکم یا پا، از دست دادن هوشیاری است.

عوامل ایجاد کننده سردرد و راههای تشخیص

فعالیتهای ورزشی نظیر تنیس ،هندبال ،دویدن و طناب زدن به دلیل کاهش قندخون، مصرف بیش از حد دخانیات و تغییرات آب و هوایی به علت دگرگونی مواد شیمیایی در بدن، از عوامل بروز سردرد در افراد مستعد شناخته شده است.

پژوهشگران با تحقیق بر روی ۲۰۰۰ نفر از افراد مبتلا به میگرن، به این نتیجه رسیدند که پرهیز از غذا به مدت ۵ ساعت در روز و ۱۳ ساعت طی شب ، یکی دیگر از عوامل بروز سردرد به شمار می رود. علت اصلی آن هنوز مشخص نیست. اما دانشمندان گمان می کنند، تغییر میزان نئورروترانس میترس و یا کاهش قند خون که باعث انبساط رگها می شود از عوامل ایجاد این عارضه اند.

کم خوابی، یا بیش از حد خوابیدن هم منجر به بروز سردرد در بعضی از افراد مستعد می شود.

خطر مصرف بیش از حد داروهای مسکن

اخیراً پژوهشگران دریافتند مصرف مداوم داروهای مسکن، سبب تشدید و استمرار سردرد می شود. اخیراً دانشمندان متوجه روند فزاینده سردردهایی شده اند که علت آنها درمان هایی است که برای کاهش درد صورت می گیرد.

نیمی از حمله های میگرنی و بیست و پنج درصد (یک چهارم) سردردهای مزمن ناشی از مصرف بیش از حد داروهای مسکن است.

علائم ناشی از مصرف بیش از حد مسکن ها، شامل سردردهایی است که پانزده بار یا بیشتر در مدت یک ماه رخ می دهد.

کسانی که مبتلا به میگرن هستند و مسکن مصرف می کنند، بیشتر در معرض بازگشت سردرد هستند، به همین علت پزشکان با تجویز داروهایی برای جلوگیری از حملات میگرنی سعی می کنند این بیماران را از مسکن ها دور کنند و سپس گام به گام.تجویز مصرف مسکن را کم می کنند.

محققان براساس بررسی علمی می گویند، تنها راه برای دریافتن اینکه مصرف دارو به درمان سردرد کمک کرده است یا نه آن است که مصرف دارو را متوقف کنید.

متاسفانه امکان دارد دو ماه طول بکشد تا مشخص شود، بیمار متکی به مصرف دارو که مصرف آنرا قطع کرده درمان شده است یا خیر.

انواع سردرد

انواع سردرد و علل آن ها

همه‌ی کسانی که تاکنون سردردهای میگرنی یا انواع دیگر را تجربه کرده‌اند می‌دانند که درد ناشی از آن گاهی آن قدر شدید و غیر قابل تحمل است که می‌تواند حرکت کردن را مختل سازد. در صورتی که شما نیز از سردردهای دائمی رنج می‌برید حتماً به پزشک معالج خود مراجعه کنید. اما اگر با انواع مختلف سردرد آشنا باشید شاید بتوانید بیش‌تر به پزشک‌تان کمک کنید تا علت آن را تشخیص داده و شما را معالجه کند.

سردرد چیست؟

دردی است که در ناحیه‌ی پس‌سری یا (occipital)، بالای چشم یا گوش و یا پشت گردن احساس می‌شود و می‌تواند مانند درد قفسه‌ی سینه یا سرگیجه دلایل بسیاری داشته باشد.

انواع سردرد:

تاکنون سردردها به ۱۵۰ نوع طبقه‌بندی شده‌اند، ما در این بخش تعدادی از رایج‌ترین انواع آن را به شما معرفی خواهیم کرد.

سردردهای عصبی:

این نوع از دردها که به سردردهای مزمن هم معروف‌اند از رایج‌ترین انواع درد میان بزرگسالان و نوجوانان محسوب می‌شوند و به دلیل انقباض ماهیچه‌های سر و گردن که باعث به وجود آمدن دردی خفیف که برای مدتی قطع شده و دوباره شروع می‌شود به وجود می‌آید و معمولاً برای مدتی طولانی ادامه دارد.

کسانی که از این نوع سردردها رنج می‌برند احساس می‌کنند تسمه‌ای کشی و تنگ به دور سرشان بسته شده است.

سردردهای میگرنی:

دلیل اصلی این نوع سردردها هنوز مشخص نیست اما می‌دانیم که به انقباض رگ‌های خونی مرتبط است.

دردهای میگرنی از ۴ ساعت تا ۳ روز طول می‌کشد و معمولاً ۱ تا ۴ بار در هر ماه بروز می‌کند.

این نوع دردها می‌تواند شدید یا خفیف بوده و به صورت کوبه‌ای و نبضی باشد طوری که انگار با جسمی به سر کوبیده می‌شود. دردهای میگرنی از ۴ ساعت تا ۳ روز طول می‌کشد و معمولاً ۱ تا ۴ بار در هر ماه بروز می‌کند. گاهی اوقات دردهای میگرنی با نشانه‌های دیگری نظیر تهوع، استفراغ، کم‌اشتهایی، درد شکم و اختلالات شکمی نیز همراه است. برخی ازمبتلایان به این نوع سردرد نمی‌توانند نور شدید را تحمل کنند و برخی دیگر قبل از شروع سردرد صداها یا بوهای غیرمعمولی را شنیده و احساس می‌کنند. در کودکانی که میگرن دارند علائمی نظیر رنگ‌پریدگی، تب، اختلالات شکمی، سرگیجه و دید محو و نامشخص مشاهده می‌شود.

سردردهای خوشه‌ای یا دسته‌ای:

نادرترین نوع سردرد هستند. در این نوع، درد آن قدر شدید است که اکثر بیماران نمی‌توانند آن را تحمل کنند، در جایی دراز بکشند یا بنشینند و معمولاً هنگام درد راه می‌روند. این درد که به شکل سوزنی و سوزشی است در پشت یا دور یکی از چشم‌ها احساس می‌شود و به دلیل این‌که معمولاً حمله‌های درد به صورت گروهی است، دسته‌ای یا خوشه‌ای نامیده شده است. یک دوره‌ی درد ممکن است از ۲ هفته تا ۳ ماه طول بکشد و در طول این دوره درد ۱ تا ۳ بار در روز احساس می‌شود. این نوع سردردها ممکن است برای ماه‌ها یا سال‌ها ناپدید شوند اما در صورت عدم درمان دوباره باز خواهند گشت.

سردردهای سینوسی:

این نوع سردردها با دردی عمیق و پایدار در استخوان گونه، پیشانی یا تیغه‌ی بینی همراه هستند و معمولاً درد با حرکت ناگهانی سر شدیدتر شده و با دیگر نشانه‌های سینوسی مثل احساس سنگینی در گوش‌ها، تب و التهاب صورت بروز می کند.

سردردهای هورمونی:

بیش‌تر در میان خانم‌ها رایج است، به تغییرات هورمونی بستگی دارد و معمولاً در طول دوران قاعدگی، بارداری و یائسگی بروز می کند. در برخی خانم‌ها نیز مصرف قرص‌های ضدبارداری باعث بروز چنین دردهایی می‌شود.

آیا این سردردها ارثی هستند؟

جواب این سؤال مثبت است. مخصوصاً در سردردهای میگرنی اکثراً کودکان و نوجوانانی (۹۰ درصد) به این درد مبتلا هستند که در خانواده‌شان این نوع سردرد دیده می‌شود.

چه چیزی باعث بروز این دردها می‌شود؟

ماهیچه‌ها، استخوان‌ها، رگ‌های خونی و بافت‌های مختلف بسیاری اطراف سر وجود دارد که به وسیله‌ی عصب‌های زیادی احاطه شده‌اند. هنگامی که این اعصاب فعال می‌شوند علائم و سیگنال‌های درد را به مغز می‌رسانند. البته هنوز روشن نیست چرا این علائم فعال می‌شوند.

طی حمله‌ی میگرنی سلول‌های عصبی سیگنال‌هایی را به رگ‌های خونی اطراف مغز می‌رسانند سپس این رگ‌ها تنگ شده و پس از مدتی فراخ‌تر می‌شوند. این تغییرات منجر به ترشح ماده‌ای به نام سروتونین در مغز می‌شود. سروتونین ماده‌ای طبیعی است که حتی در مغز کسانی که تاکنون دردهای میگرنی را تجربه نکرده‌اند نیز وجود دارد، ولی در صورت ترشح در این شرایط غیر طبیعی باعث بروز دردهای میگرنی می‌شود.

در برخی موارد ممکن است سردردها در نتیجه‌ی وارد آمدن ضربه به سر یا در مواردی نادر نشانه‌ی بیماری جدی‌تر مثل تومور مغزی باشد.

سردردهای حاد یا شدید اما زودگذر دردهایی هستند که به‌صورت ناگهانی بروز کرده و معمولاً در نتیجه‌ی یک بیماری، عفونت، سرماخوردگی و تب به وجود می‌آیند. یکی دیگر از دلایل بروز این نوع سردردها می‌تواند سینوزیت (تورم سینوس‌ها) و التهاب یا عفونت گلو و گوش باشد.

در برخی موارد ممکن است سردردها در نتیجه‌ی وارد آمدن ضربه به سر یا در مواردی نادر نشانه‌ی بیماری جدی‌تر مثل تومور مغزی باشد. دلیل رایج سردردهای عصبی استرس‌های احساسی مربوط به خانواده، دوستان، محل کار یا تحصیل، گرسنگی، تغییر در الگوی خواب و افسردگی است، اما در برخی موارد می‌تواند به دلیل رگ‌به‌رگ شدن یا کشیده شدن گردن و کمر به دلیل نشستن یا خوابیدن در وضعیت نامناسب نیز باشد.

افرادی که به ویژه بعد از تماشای تلویزیون یا مطالعه به مدت طولانی با سردردهای دائمی مواجه می‌شوند باید میزان بینایی‌شان را مورد بررسی قرار دهند زیرا مشکلات بینایی یکی دیگر از دلایل بروز سردردهای عصبی است.

فعالیت بدنی بسیار زیاد به عنوان یکی دیگر از دلایل بروز سردرد میان بزرگسالان و کودکان شناخته شده است البته نباید در این میان فاکتورهای محیطی را نادیده گرفت برخی از این شاخص‌ها عبارتند از:

دود سیگار، بوی قوی ناشی از مواد شیمیایی خانگی یا عطرها، آلودگی هوا، سر و صدا، نور شدید، فشارهای عصبی، خوردن برخی غذاها، تغییرات آب و هوایی و قرار گرفتن در معرض مواد آلرژی‌زا.

نحوه‌ی ارزیابی، تشخیص و درمان

روش ارزیابی سردردها استفاده از سی‌تی‌اسکن یا ام.آر.آی است. در هر دو روش تصویری از مغز به دست می‌آید که نواحی غیرطبیعی در آن آشکار خواهد شد. در صورتی که علی‌رغم درمان باز هم دردها تکرار شوند باید به متخصص مراجعه کنید.

امکان دارد پزشک معالج‌تان روش‌های درمانی متفاوتی را برای‌تان تجویز کند و یا شما را به منظور انجام آزمایشات بیش‌تر به پزشک متخصص ارجاع دهد، اما به یاد داشته باشید همه‌ی سردردها نیاز به مصرف دارو ندارند. ممکن است پزشک شما درمان‌هایی نظیر مشاوره، آموزش، کنترل فشار عصبی را پیشنهاد کند.

سردردها معمولاً خودبه‌خود از بین می‌روند اما اگر درد شما شدید است و برای مدت طولانی باقی می‌ماند حتماً به پزشک مراجعه کنید

سردرد و چشم

سردرد یکی از شایعترین شکایات در طب می باشد و تقریبا فردی یافت نمی شود که آن را بارها تجربه نکرده باشد. غالب این سردردها مسئله جدی را بدنبال ندارند و عمدتاً بدنبال استرس و اضطراب، خستگی، گرسنگی و یا مصرف بعضی از غذاها، و یا قرار گرفتن در شرایط نامساعد ایجاد می گردند.اگرچه بسیاری اعتقاد دارند که سردرد غالباً خبر از وجود مشکلات چشمی می دهد، اما واقعیت این است که بیشتر اینگونه سردردها منشاء دیگری دارند و کارهای طولانی مدت چشمی مانند مطالعه ممکن است فقط میزان وقوع و یا شدت آن را بیشتر کند. یکی از شایعترین انواع سردردها سردرد عصبی می باشد که عمدتاً در ناحیه پیشانی، شقیقه ها، اطراف و پشت چشم، و حتی ناحیه گردن حس می شود. این نوع سردرد ناشی از تغییرات نامناسب و موقت در شرایط زیستی روزانه انسان حادث می گردد. به عنوان مثال کار کردن در شرایط پر استرس، کار کردن و یا رفت و آمد در محیط های با آلودگی بالای هوا، کارکردن در محیط با نور نامناسب، کار کردن و یا رفت و آمد در محیطهای با آلودگی صوتی، گرسنگی، مصرف نکردن موقت بعضی از موادیکه فرد به آن عادت دارد مثل چای و قهوه، خوابیدن در شرایط نامساعد مثلاً خواب در محیطهای پر سر و صدا، اظطراب و ایجاد انقباض و فشار بیش از حد در ناحیه فک و

دندانها، و حتی جوییدن آدامس به مدت طولانی می تواند از دلایل این نوع سردرد باشد. طبعاً در اینگونه شرایط، کار چشمی می تواند از عوامل تشدید کننده سردرد باشد، و نه علت ایجاد آن. این نوع سردردها غالباً گذرا هستند و به خوبی به داروهای مسکن معمولی پاسخ می دهند، اما حذف و یا بهبود شرایط زیستی مهمترین نقش را در کاهش دفعات بروز این نوع سردردهای عصبی خواهد داشت. در اینگونه سردردها، خود فرد به مراتب بهتر از هر پزشکی قادر خواهد بود علت ایجاد کننده سردرد خویش را پیدا کند که در این صورت با اجتناب از آن، مهمترین قدم را در درمان و پیشگیری برداشته است. میگرن نوع دیگری از سردرد می باشد که تقریباً از هر ده نفر یک نفر به آن گرفتار می شوند. این نوع سردرد در خانمها شایعتر از آقایان می باشد و می تواند جنبه ارثی نیز داشته باشد. از مشخصات آن می توان از سردرد های ضربان دار، یکطرفه، همراه با تهوع و استفراغ، و داشتن حساسیت به نور و صدا و حتی بو را نام برد. بعضی از عوامل می توانند سبب شروع حمله میگرن گردند که از آن جمله می توان از مصرف بعضی از خوراکیها مثل پنیر کهنه یا غذاهای نیتریت دار مانند سوسیس نام برد. همچنین تغییرات هورمونی در سیکل ماهانه خانمها و یا بارداری، اظطراب و استرسها و هیجانات روحی، تغییرات محیطی مانند نور فلورسنت یا صفحه مانیتور کامپیوتر و یا تغییر دمای محیط از دیگر عوامل شروع کننده حملات میگرن محسوب می گردند. افراد با سردردهای میگرنی باید با نظر پزشکان متخصص مغز و اعصاب و بر اساس شدت و تعداد حملات میگرن، تحت درمانها لازم برای کنترل سردرد و یا پیشگیری از وقوع سردرد قرار بگیرند.

بر خلاف تصور عموم، چشم و بیماریهای چشم ناشایعترین علت سردرد می باشد. معمولاً بیماریهای چشمی که ایجاد سردرد می نمایند، غالباً پر سر و صدا و علائم دیگری مانند تاری دید، دیدن هاله اطراف نورها، حساسیت شدید به نور، و درد و قرمزی و التهاب در ناحیه چشم را نیز ایجاد می کنند. وجود عیوب انکساری تصحیح نشده در چشم مانند دوربینی و آستیگمات معمولاً علت ایجاد سردرد نیستند، اما در افرادی که زمینه سردردهای عصبی و یا میگرنی را دارند، می تواند سبب تشدید و افزایش حملات سردرد گردد.

باید دانست که اینگونه اختلالات چشمی عمدتاً ایجاد خستگی زودرس در چشم می نمایند و طبعاً تصحیح آن به افزایش کارآیی چشم کمک خواهد کرد.



یک عقیده عمومی شایع ولی نادرست این است که خستگی چشم ناشی از عیوب‌انکساری یا انحراف چشم مخفی از علل شایع سردرد است. گرچه عیوب انکساری و انحراف چشم مخفی باید در صورت وجود تصحیح شوند و گاهی تصحیح آن‌ها به بهبود سردرد کمک می کند، اما در اغلب موارد سردرد ربطی به شماره عینک فرد ندارد. البته برخی از بیماری‌های چشمی می‌توانند سردرد ایجاد کنند و برخی از انواع سردرد نیز با علائم چشمی همراه هستند، اما در اکثر افراد مبتلا به سردرد نتیجه معاینه چشم کاملاً طبیعی است. به هر حال اگر به علت ابتلا به سردرد درصدد مراجعه به پزشک هستید بهتر است به خصوصیات سردرد خود دقت کنید. علاوه بر بررسی خصوصیات درد، برای تشخیص علت سردرد معمولاً یک معاینه بالینی کامل شامل بررسی نبض و فشارخون، بررسی کامل دستگاه عصبی مرکزی و معاینه چشم انجام می‌شود. به علاوه گاهی لازم است علاوه بر اقدامات فوق از روش‌های تصویربرداری (سی تی اسکن یا MRI) و بررسی میدان بینایی نیز برای تشخیص علت سردرد استفاده می‌شود. البته همانطور که قبلاً ذکر شد در اکثر موارد سردرد نتیجه معاینات چشم طبیعی است اما سردردهای مرتبط با مشکلات چشمی را می توان در سه گروه تقسیم‌بندی کرد:

- سردردهایی که باعث ایجاد علائم چشمی می شوند
- سردردهایی که ناشی از بیماری‌های چشمی هستند
- سردردهایی که باعث ایجاد علائم چشمی می شوند

میگرن:

میگرن یکی از علل بسیار شایع و شاید شایعترین علت سردرد مکرر است. بیماری میگرن در زنان شایع‌تر است. در اکثر مبتلایان به میگرن سابقه خانوادگی ابتلا به سردرد وجود دارد. سردردهای میگرنی معمولاً در سن بلوغ شروع می شود و در سن بالای ۵۰ سال از بین می‌رود. سردرد میگرنی غالباً یک طرفه و ضربان دار است و چند ساعت تا چند روز طول می کشد. دردهای میگرنی گاهی با حالت تهوع و استفراغ همراه است. اکثر افراد مبتلا به میگرن در زمان حمله سردرد دچار ترس از نور و صدا می شوند و تمایل دارند که در یک اتاق ساکت و تاریک استراحت کنند. در این حالت روشن کردن چراغ یا ایجاد صدای ناگهانی می‌تواند باعث بدتر شدن سردرد شود. تغییرات هورمونی روی میگرن مؤثر است و عواملی مثل قاعدگی، بارداری و قرص‌های هورمونی جلوگیری از بارداری معمولاً باعث بدتر شدن میگرن می‌شود. عواملی مثل گرسنگی، کم‌خوابی، خستگی، استرس‌های روحی، ورزش‌های سنگین، غذاهای خاص (قهوه، شکلات، پنیر مانده، آجیل و مشروبات الکلی) و بوهای خاص (مثلاً بوی سیگار یا عطر) می‌تواند باعث شروع حمله میگرن شود. یک نکته جالب در مورد استرس آن است که نه فقط وجود استرس، بلکه رفع شدن ناگهانی استرس نیز می تواند باعث ایجاد حمله میگرن شود. مثلاً خیلی از افراد مبتلا به میگرن پس از پایان امتحاناتشان دچار سردرد می‌شوند. علت اصلی ایجاد میگرن تنگ‌شدن گذرای عروق مغزی است که با باز شدن جبرانی بیش از حد عروق دنبال می‌شود. در مرحله انقباض عروق مغزی علائم چشمی میگرن بروز می کند و در مرحله گشاد شدن عروق سردرد ضربان‌دار ایجاد می‌شود. میگرن در همه افراد به یک صورت تظاهر نمی کند بلکه انواع مختلفی از میگرن وجود دارد که آنها را مرور می کنیم.

میگرن کلاسیک:

در میگرن کلاسیک همیشه علائم بصری مشخصی قبل از شروع سردرد بروز می کند که مشخصه این نوع خاص میگرن است. مهمترین این علائم یک لکه سیاهرگ در روبروی فرد (یعنی در وسط میدان بینایی) است که به تدریج بزرگ می‌شود و به سمت حاشیه میدان

بینایی (یعنی پهلوی فرد) کشیده می‌شود. این لکه سیاهرنگ معمولاً با جرقه‌های نوری به صورت خطوط زیگزاگی براق رنگی لرزان احاطه شده است.این علامت نشانه مهمی است بطوری که در افرادی که این نشانه را بروز می‌دهند تقریباً می‌توان گفت که تشخیص بیماری میگرن محرز است. یکی دیگر از نشانه‌های بصری که در میگرن کلاسیک تظاهر می‌کند تاریک شدن یک سمت میدان بینائی است. در این حالت فرد سمت چپ یا سمت راست را واضح نمی‌بیند (این حالت در هر دو چشم وجود دارد ولی اکثر افراد فکر می‌کنند که چشم چپ یا راستشان تار شده است). این علائم چشمی معمولاً بین ۱۰ تا ۲۰ دقیقه طول می‌کشد و تقریباً همیشه قبل از یک ساعت محو می‌گردد. بتدریج با محو شدن علائم بصری و گشاد شدن جبرانی عروق مغزی سردرد ضربان‌دار یک طرفه ایجاد می‌شود که با حالت تهوع و ترس از نور و صدا همراه است. سردرد نیز پس از جند ساعت بهبود می‌یابد.

میگرن معمولی:

این نوع میگرن که شایعترین نوع میگرن است معمولاً با علائم چشمی همراه نیست اما ممکن است درد آن در اطراف یا دور چشم‌ها احساس شود. در میگرن معمولی سردرد لزوماً یک طرفه نیست و ممکن است درد در تمام سر احساس شود. حمله میگرن معمولی اغلب ظرف چند ساعت تا چند روز بهبود می‌یابد.

میگرن چشمی:

در این نوع میگرن که اغلب در افراد مسن تر تظاهر می‌کند فرد مبتلا علائم چشمی میگرن را دارد اما به سردرد مبتلا نمی‌شود. علائم بصری میگرن چشمی عبارتند از:

لکه سیاهرنگ که با خطوط زیگزاگ براق رنگی لرزان احاطه شده استاریک شدن

یک سمت میدان بینایی تنگ شدن تدریجی میدان بینایی از محیط به مرکز بطوریکه فرد احساس می کند که بیرون را از داخل یک سوراخ کوچک تماشا می کند. دوبینی گذرا معمولاً شروع و خاتمه این علائم حالت تدریجی دارد و حداکثر پس از ۶۰ دقیقه این علائم بطور کامل برطرف می‌شود. در صورتی که این علائم بطور کامل بهبود پیدا نکند لازم است بررسی کاملی برای مشخص شدن علت آن انجام گیرد چون گاهی اوقات بیماری های جدی مثل ناهنجاری های عروق مغزی می تواند علائم بصری مشابه میگرن چشمی ایجاد کند اما در این بیماری ها نقائص بینایی ایجاد شده بطور کامل برطرف نمی‌شود

میگرن شبکیه:

میگرن شبکیه نوع خاص نادری از بیماری میگرن است که در اثر انقباض موقت سرخرگ های شبکیه اتفاق می‌افتد و یک اختلال بینایی گذرا و برگشت پذیر ایجاد می کند. اختلال بینایی بصورت سیاه شدن بخشی از میدان بینایی در یک چشم یا حتی کوری کامل یک چشم تظاهر می کند که کمتر از یک ساعت طول می کشد و بطور کامل بهبود می‌یابد. اختلال بینایی در میگرن شبکیه ممکن است با سردرد همراه باشد و یا نباشد. البته از آنجا که برخی از بیماری های جدی قلبی عروقی هم می‌توانند علائم مشابهی در چشم ایجاد کنند در صورت بروز این علائم لازم است فرد مبتلا کاملاً از لحاظ سایر بیماری‌ها بستری شود و تنها در صورتی که هیچ بیماری دیگری یافت نشود می‌توان تشخیص میگرن شبکیه را مطرح کرد.

درمان:

در بسیاری از مبتلایان به میگرن آنچه که بیشتر از سردرد و علائم چشمی باعث آزار فرد می‌شود ترس از وجود تومور مغزی یا ایجاد کوری دائمی است. در این افراد یک معاینه کامل پزشکی و اطمینان از اینکه بیماری خوش‌خیم است و هیچ عارضه دائمی ایجاد

نمی‌کند تا حد زیادی باعث آسودگی فرد مبتلا می‌شود و حتی گاهی کاهش استرس ناشی از نگرانی باعث کم شدن شدت و فراوانی حملات میگرنی شده، به بهبود قابل توجه فرد می‌انجامد.

به علاوه در افراد میگرنی شناسایی عواملی که باعث شروع یا تشدید حمله میگرنی می شود و پرهیز از این عوامل (بی خوابی، خستگی، گرسنگی، استرس، بوی سیگار، بوی عطر، غذاهای خاص و غیره) می‌تواند باعث بهبود فرد مبتلا شود. همچنین انجام مرتب ورزهای سبک روزانه و پرهیز از ورزش‌های سنگین می‌تواند به کنترل میگرن کمک کند. به هر حال در مواردی که سردرد میگرنی شدید است و فعالیت روزانه فرد را مختل می کند می‌توان با استفاده از مسکن های معمولی یا داروهای خاص سردرد را کنترل کرد. البته لازم به ذکر است که در صورتیکه حملات میگرن مکرراً اتفاق بیافتد و فرد ناچار باشد در هفته بیش از ۲-۳ بار از مسکن استفاده کند به داروی مسکن وابسته می‌شود و در صورت قطع مصرف دارو مجدداً دچار سردرد خواهد شد. در این افراد لازم است داروهای خاصی (تحت نظر پزشک) به طور مرتب مصرف شود تا فراوانی حملات میگرنی کاهش پیدا کند و فرد مجبور نباشد دائماً از داروهای مسکن استفاده کند.

سردردهای تنشی:

سردرد تنشی نوع خاصی از سردرد است که اغلب در افراد افسرده یا کسانی که تحت استرس مزمن قرار دارند ایجاد می‌شود. این نوع سردرد معمولاً در اکثر ساعات روز وجود دارد اما شدت آن خفیف تا متوسط است و مشکل جدی برای فعالیت‌های روزانه ایجاد نمی‌کند. این سردردها معمولاً در پایان روز و در موقع خستگی شدیدتر می‌شود. این نوع سردرد بیشتر به صورت احساس سنگینی در سر است و افراد مبتلا می گویند: «احساس می‌کنم یک دیگ روی سرم گذاشته‌اند» . اهمیت سردرد تنشی در آن است که ممکن است درد فقط در ناحیه پیشانی و دور چشم ها وجود داشته باشد و به همین دلیل با مشکلات چشمی اشتباه شود. برخی از صاحب نظران معتقدند که سردرد تنشی نوع خاصی از میگرن معمولی می‌باشد. درمان آن نیز مشابه درمان میگرن می‌باشد.

سردرد خوشه‌ای:

این سردرد بیشتر در مردان سیگاری ۳۰ تا ۵۰ ساله بروز می‌کند. یک بیماری خوش‌خیم است که بصورت حملات حاد سردرد و درد پشت کره چشم بصورت یکطرفه تظاهر می‌کند و برخلاف اغلب سردردهای خوش‌خیم باعث بیدار شدن فرد از خواب می‌شود. معمولاً در زمان سردرد علائم چشمی یک طرفه نیز در سمت مبتلا وجود دارد به طوری که چشم مبتلا دچار اشک ریزش و قرمزی می‌شود. ممکن است در همان سمت افتادگی پلک ایجاد شود و مردمک چشم موقتاً گشاد شود (یعنی سیاهی چشم در سمت مبتلا بزرگتر به نظر برسد). گاهی آبریزش‌بینی نیز در سمت مبتلا اتفاق می‌افتد. در سردرد خوشه‌ای حمله حاد سردرد حدود یکی دو ساعت طول می‌کشد و عارضه خاصی ایجاد نمی‌کند. معمولاً سردرد خوشه‌ای چندین بار در یک دوره چند هفته‌ای تا چند ماهه تکرار می‌شود و سپس به تدریج بهبود می‌یابد. البته احتمال عود این حملات پس از چند ماه تا چند سال وجود دارد.

التهاب شریان گیجگاهی:

این بیماری اغلب در افراد مسن (بالای ۶۰ سال) اتفاق می‌افتد گرچه این بیماری نادر است اما به علت آنکه می‌تواند منجر به کوری دائمی هر دو چشم شود تشخیص و درمان سریع آن اهمیت زیادی دارد. این بیماری بصورت سردرد، درد و حساسیت ناحیه پیشانی و گیجگاه، خستگی و درد مفصل فک، تب، کاهش وزن، درد منتشر عضلانی و خستگی و بی‌حالی تظاهر می‌کند. در این بیماری واکنش‌های التهابی باعث بسته شدن شریان‌های سر می‌شود. اگر این اتفاق در سرخرگ‌های چشم بیفتد می‌تواند باعث کاهش دید دائمی شود. از دیگر علائم چشمی این بیماری می‌توان به آسیب عصب بینایی، کاهش دید گذرا، دوبینی و فلج عضلات چشمی اشاره کرد. دوره این بیماری یکی دو سال است و پس از این مدت خود به خود برطرف می شود اما در طول دوره بیماری برای جلوگیری از بروز عوارض جدی (مثل نابینایی) لازم است داروهای کورتیکو-استروئیدی بصورت منظم و تحت نظر پزشک استفاده شود. نکته مهم آن است که در تمام افراد مسن که به علت انسداد

شریان مرکزی شبکیه دچار افت دید ناگهانی می‌شوند لازم است بررسی کامل از نظر احتمال وجود این بیماری انجام شود، چون در صورت وجود بیماری احتمال ابتلای چشم مقابل خیلی زیاد است. در صورت تشخیص بیماری گرچه نمی‌توان به برگشت دید در چشم مبتلا کمکی کرد، اما حداقل با تجویز داروهای کورتیکو استروئیدی خوراکی یا تزریقی می توان از ابتلای چشم سالم پیشگیری کرد و فرد را از کوری هر دو چشم نجات داد.

علل ناشایع سردرد همراه با علائم چشمی

تومورهای مغزی:

تومورهای مغزی اغلب با افزایش فشار داخل جمجمه باعث ایجاد سردرد نسبتاً شدید دائمی می شوند که صبح‌ها بدتر است. این سردرد با حرکاتی نظیر خم شدن، زور زدن، حبس کردن نفس، سرفه و حرکت دادن سر بدتر می شود. سردرد ناشی از تومورهای مغزی معمولاً با استفراغ (گاهی بدون حالت تهوع) همراه است. علائم ناشی از تومورهای مغزی عبارتند از: فلج اعصاب چشم که باعث انحراف چشم و دوبینی می گردد. ورم سرعصب بینایی (که در معاینه چشم پزشکی قابل مشاهده است) محو شدن گذرای دیدتار شدن بخشی از میدان بینایی در یک یا هر دو چشم (در این حالت بررسی میدان بینایی می‌تواند به مشخص شدن محل تومور کمک کند) ندرتاً ایجاد توهمات بینایی، ایجاد نابینایی در یک یا هر دو چشم (در موارد تومورهای پیشرفته)

خونریزی مغزی:

خونریزی داخل جمجمه علاوه بر ایجاد سردرد شدید ممکن است با فلج عضلات چشم، دوبینی یا خونریزی در شبکیه و زجاجیه همراه باشد. به علاوه گاهی اوقات سکته‌های مغزی باعث ایجاد نقائصی در میدان بینایی می‌شوند که با بررسی میدان بینایی قابل تشخیص است.

مننژیت:

مننژیت یا التهاب پرده‌های مغزی نیز علاوه بر ایجاد سردرد می‌تواند باعث فلج عضلات چشمی و ایجاد انحراف چشم و دوبینی شود. به علاوه مننژیت گاهی باعث ترس از نور و درد در موقع حرکات چشم می گردد.

سردردهای ناشی از بیماری‌های چشمی

همانطور که قبلاً ذکر شد بر خلاف تصور عموم مردم، عیوب انکساری معمولاً باعث ایجاد سردرد نمی‌شود. اما گروهی دیگر از بیماری‌های چشمی می‌توانند باعث بروز سردرد و بخصوص درد اطراف چشم شوند.

خشکی چشم:

خشکی چشم یکی از علت‌های بسیار شایع احساس درد و ناراحتی در اطراف چشم‌ها است که معمولاً صبح‌ها بهتر است و در اواخر روز بدتر می‌شود. به علاوه انجام کارهای چشمی مثل مطالعه یا کار با کامپیوتر می‌تواند باعث بدتر شدن درد و ناراحتی در مبتلایان به این بیماری شود.

بیماری‌های قرنیه:

قرنیه بافت بسیار حساسی است که تعداد زیادی اعصاب حسی در آن وجود دارد و به همین علت به درد و تحریک واکنش زیادی نشان می‌دهد. (حتماً تجربه کرده‌اید که حتی ورود یک ذره بسیار ریز گرد و غبار به داخل چشم چقدر باعث درد و ناراحتی می‌شود، در حالیکه با یک قلوه سنگ! در داخل کفشتان ممکن است چند ساعت پیاده روی کنید و عین خیالتان نباشد). طبیعی است که تحریکات وارد شده به این بافت حساس می تواند درد شدیدی در چشم و اطراف چشم و گاهی در تمام سر ایجاد کند. مثلاً ورود هر نوع جسم خارجی به داخل چشم (چه مستقیماً به قرنیه بچسبد و چه در پشت پلک گیر بیافتد و باعث خراشیده شدن قرنیه شود) علاوه برایجاد درد و قرمزی و اشک ریزش معمولاً باعث سردرد

نیز می‌شود. همچنین در افرادی که به علت جوشکاری یا نگاه کردن طولانی مدت به برف (مثلاً در ورزش اسکی) دچار برق‌زدگی چشم‌ها می‌شوند نیز پوشش خارجی (اپی‌تلیوم) قرنیه آسیب می‌بیند و فرد علاوه بر اشک ریزش و درد چشم‌ها دچار سردرد شدید می‌شود.

از دیگر بیماری‌های قرنیه که باعث ایجاد سردرد می‌شود زخم قرنیه است. همچنین التهاب قرنیه یا کراتیت نیز می‌تواند باعث سردرد گردد.

یکی از بیماری‌های قرنیه که عمدتاً باعث سردرد صبحگاهی مکرر می‌شود خراش راجعه قرنیه (Recurrent Corneal Erosion) است. در این بیماری اپیتلیوم قرنیه چسبندگی سستی به بافت‌های زیرین دارد و مستعد کنده شدن است. در این حالت خیلی اوقات وقتی فرد مبتلا به هنگام صبح چشم‌هایش را باز می‌کند بخشی از اپیتلیوم قرنیه کنده می‌شود و علاوه بر سوزش و اشکریزش و درد چشم، سردرد نیز در همان سمت ایجاد می‌شود.

گلوکوم حاد زاویه بسته:

این بیماری باعث ایجاد تاری دید، درد چشم و اشکریزش و سردرد شدید می‌شود. تشخیص این بیماری با معاینه کامل چشمی (شامل اندازه‌گیری فشار داخل چشم و بررسی ساختمان زاویه اتاق قدامی) امکان پذیر است. تشخیص این بیماری اهمیت زیادی دارد چون می‌تواند منجر به کاهش دید دائمی شود.

التهاب داخل چشمی:

التهاب داخل چشمی (یوئیت) می‌تواند علاوه بر درد چشم، سردرد نیز ایجاد کند. البته در مواردی که یوئیت قسمت‌های قدامی چشم مثلاً عنبیه را درگیر کرده باشد احتمال ایجاد سردرد بیشتر است.

التهاب صلبیه:

التهاب صلبیه می‌تواند باعث درد شدید چشم و سردرد شود. نکته قابل توجه آن است که اگر التهاب صلبیه در بخش‌های خلفی کرده چشم اتفاق بیفتد ممکن است در ظاهر

چشم تغییر خاصی ایجاد نکند اما باعث ایجاد سردرد شدید در ناحیه پشت چشم شود.
تشخیص این بیماری از دو جهت مهم است:

اول آنکه این بیماری در خیلی از موارد با بیماری‌های جدی‌تر همراه است که در صورت عدم درمان مناسب می‌تواند حتی حیات فرد را تهدید کند. دوم آنکه این بیماری می‌تواند منجر به آسیب جدی حتی سوراخ شدن چشم گردد.

بیماری‌های حدقه چشم:

وجود التهاب یا تومور در ناحیه پشت چشم و در داخل حدقه چشم می‌تواند باعث بروز سردرد شود.

التهاب عصب بینایی:

التهاب عصب بینایی علاوه بر آنکه باعث تاری دید می‌شود می تواند با درد چشم و سردرد (بویژه در ناحیه پشت چشم) همراه باشد. در افراد مبتلا به التهاب عصب بینایی معمولاً حرکت دادن چشم باعث بدتر شدن درد می گردد.

زونای چشمی:

این عارضه یک بیماری ویروسی است که بر اثر فعال شدن ویروس آبله مرغان در اعصاب حسی چشم اتفاق می‌افتد. علامت مشخصه زونا بروز ثبورات ریز پوستی بصورت آبدانه‌های کوچک در یک زمینه ارغوانی و بنفش است که با درد شدید همراه است. معمولاً درد یکی دو روز قبل از ظاهر شدن بثورات جلدی شروع می‌شود و تا مدتی پس از بروز دانه‌ها ادامه پیدا می کند. البته در بعضی افراد ممکن است درد ناشی از زونا حالت مزمن پیدا کند و تا ماه‌ها پس از بیماری فرد احساس درد داشته باشد در صورتیکه زونای چشمی علاوه بر درگیری پوست اطراف چشم، بافت‌های داخل چشم را نیز درگیر کرده باشد التهاب داخل چشمی (یووئیت) نیز باعث بدتر شدن سردرد فرد مبتلا می گردد.

دردهای صورت: گاهی اوقات دردهای ناحیه صورت ممکن است با درد چشم اشتباه شود. مثلاً درگیری اعصاب حسی صورت، بیماری های سینوس ها و ناراحتی دندان ها و فک فوقانی گاهی ممکن است با درد چشم اشتباه شود.

دردهای تیر کشنده:

گاهی فرد احساس می کند که چشمش تیر می کشد. این حالت معمولاً چند ثانیه طول می کشد و به سرعت از بین می‌رود. اگر این حالت زیاد تکرار نشود و مدت آن کوتاه باشد معمولاً علت خاصی نداشته و نیاز به بررسی و درمان ندارد. اما در صورتی که این حالت مرتباً تکرار شود یا با مشکلات چشمی یا عوارض عصبی دیگری همراه باشد ممکن است ناشی از تحت فشار قرار گرفتن اعصاب حسی توسط توده‌های عروقی یا تومورها باشد که در این حالت بررسی برای یافتن علت عاضه و درصورت امکان درمان آن ضروری است.

نور هراسی:

نور هراسی یا ترس از نور نوعی احساس مرتبط با درد است که در برخی از حالت‌های چشمی رخ می دهد. در این حالت فرد احساس می کند که با نگاه کردن به نور دچار درد می‌شود به همین دلیل تمایل دارد که پلک‌ها را در حالت نیمه بسته نگه دارد و در محیط نیمه تاریک قرار بگیرد. شایعترین علت‌های نور هراسی بیماری‌های قرنیه و التهاب‌های داخل چشمی (یووئیت) است. گاهی بیماری‌های دیگر مثل میگرن، مننژیت و و خونریزی داخل جمجمه نیز می‌توانند نور هراسی ایجاد کنند.

سردردهای ناشی از آفتاب:

وقتی کسی در معرض نور شدید آفتاب قرار گیرد مردمک چشم‌ها تنگ می‌شود و فرد ناخودآگاه پلک‌ها را تا جایی که امکان دارد تنگ می کند تا مقدار نور ورودی به چشم را محدود کند. انقباض مداوم مردمک و عضلات پلک می‌تواند باعث ایجاد سردرد (بخصوص در ناحیه پیشانی) شود. اگر همیشه پس از قرار گرفتن در معرض آفتاب دچار سردرد می شوید شاید استفاده از عینک آفتابی و کلاه لبه دار بتواند به رفع سردردتان کمک کند.

سردرد ناشی از قطره‌های چشمی:

به طور کلی مصرف قطره‌های چشمی می‌تواند باعث سوزش و ناراحتی خفیف در اطراف چشم‌ها شود؛ اما قطره پیلوکارپین که در برخی از بیماران مبتلا به گلوکوم مورد

استفاده قرار می گیرد می‌تواند باعث ایجاد درد در ناحیه جلوی سر و بخصوص درد ابروها شود. البته معمولاً پس از چند بار مصرف قطره شدت درد کمتر می‌شود و فرد با دارو سازگار می‌شود. اما به هر حال در صورت ایجاد سردرد مقاوم یا درد مقاوم ابرو لازم است این قطره قطع و یا با داروی دیگری جایگزین شود.

تقسیم بندی سردردها

سردردها به سه نوع تنشی، میگرنی و خوشه‌ای تقسیم‌بندی می‌شوند. سردردهای تنشی به طور معمول، ناراحتی یا فشار مبهمی در ناحیه پیشانی پوست سر یا پشت گردن شما ایجاد می کنند. میگرن‌ها با درد شدیدی در یک طرف سر مرتبط بوده و اغلب با تهوع یا اختلالات گذرای بینایی همراه هستند. مشخصه سردردهای خوشه‌ای، درد ثابتی در داخل یا اطراف یک چشم یا یک طرف سر است که اغلب به صورت مجموعه یا سریالی اتفاق می‌افتد. سردرد بی‌امانی که فرد را از کار و زندگی می‌اندازد و شش ماه یا بیشتر هم طول می کشد، سردرد مزمن تلقی می‌شود. هر چند علت دقیق سردردها مشخص نیست اما عوامل زیادی می‌توانند به سردرد منجر شوند.

سردردها به خصوص میگرن‌ها، در برخی از زنان درست قبل یا در خلال عادت ماهیانه ایجاد می‌شوند. چنین سردردهایی احتمالاً با نوسانات هورمونی در ارتباط هستند. سردردهای ناشی از فشارخون بالا اغلب صبح‌ها هنگام بیدار شدن از خواب روی می‌دهند اما این نوع سردرد چندان شایع نیست و تنها در فشارخون شدید روی می‌دهد. سردردی که از عفونت حفره‌های سینوسی اطراف بینی ناشی می‌شود، می‌تواند به خصوص هنگام خم شدن به سمت جلو شدید شود. این نوع سردرد اغلب با دیگر علایم و نشانه‌های عفونت همراه است. سردردهای چشمی ممکن است پس از مطالعه طولانی یا رانندگی در شب ایجاد شوند. سردردها به دنبال کار و جنب‌وجوش زیاد هم روی می‌دهند.

چه سر دردی خطرناک است؟

سردرد یکی از شایع‌ترین مشکلاتی است که تقریباً همه ما با آن مواجه شده‌ایم و هر کسی بنا به تجارب گذشته خود با شیوه‌ای به درمان می‌پردازد. به طور مثال، برخی به همراه خود استامینوفن، استامینوفن کدئین و یا بروفن دارند و با آغاز سردرد از دارو استفاده می‌کنند و خوب می‌شوند اما برخی افراد به راحتی نمی‌توانند سردرد خود را برطرف کنند و به بررسی‌ها و درمان‌های جدی‌تری نیاز دارند.

ماهیت دقیق سردرد معلوم نیست اما تحقیقات حاکی از آن است که سردردها احتمالاً در نتیجه تغییراتی در سطح مواد شیمیایی موجود در مغز مانند سروتونین و نور آدرنالین ایجاد می‌شوند. نداشتن تعادل و موازنه میان سطوح این پیام‌رسان‌ها می‌توانند به التهاب شریان‌های پوست‌سر و متعاقب آن تحریک ساختارهای حساس به درد منجر می‌شود. این موضوع به انتقال تکانه‌های درد از طریق عصب سه قلو که یکی از مسیرهای عمده درد است به مغز منجر شود. سطح اندروفین‌ها یا مسکن‌های طبیعی که به وسیله مغز و نخاع تولید می‌شوند نیز می‌تواند کاهش یافته و درد را به دنبال داشته باشد. سردرد ممکن است مبهم، کوبنده (ضربان دار) یا تیز و واضح باشد. توصیف دقیق درد می‌تواند به تشخیص نوع سردرد شما کمک کند.

سردرد شکایت بسیار شایعی است. با صنعتی شدن جامعه و افزایش تنش‌های شغلی، اجتماعی و اقتصادی، میزان سردردها هم بالاتر می‌رود.

بخش عظیمی از سردردها عصبی هستند و تنها یک تا دو درصد از سردردهای جامعه علت عضوی مانند تومور مغزی یا ضایعه فضاگیر دارند. حدود ۹۸ درصد سردردها خوش‌خیم و قابل بهبودند.

عوامل غیراختصاصی فراوانی می‌توانند موجب سردرد شوند، مثل یک سرماخوردگی

ساده، عفونتی کوچک، آلودگی هوا و تغییر عادات غذایی و تغییرات هورمونی و ...

سردردهایی که حایز اهمیت و بررسی هستند عبارتند از:

تغییر در کیفیت سردرد:

یعنی اگر همیشه سردردتان آرام بوده و به مسکن جواب می‌داده است، ولی حالا مقاوم شده یا کیفیت آن تغییر کرده است.

تواتر و تکرار سردرد:

برای مثال قبلا هفته‌ای یک‌بار مبتلا می‌شدید، اما الان روزی سه بار سردرد دارید.

سردردی که شما را از خواب بیدار می‌کند:

سردسته این نوع سردردها که فرد را از خواب بیدار می‌کند، سردردهای عروقی مانند میگرن هستند. اما به هر حال اگر چنین سردردی گرفتید، بررسی پزشکی لازم است.

سردردهای صبحگاهی :

با اینکه عللی چون بی‌خوابی و عدم استراحت کافی، فشار خون بالا و غیره می‌توانند چنین سردردی را ایجاد کنند، اما اگر سردرد شما اول صبح شروع می‌شود و در طول روز کمتر می‌شود، مهم است، چون به طور طبیعی ما در طول خواب با افزایش نسبی فشار داخل جمجمه مواجه‌ایم و اگر ضایعه‌ای فضاگیر در آنجا وجود داشته باشد، این افزایش نسبی فشار را نمی تواند تحمل کند و سردرد رخ می دهد.

سردرد همراه با تهوع و استفراغ:

خیلی از سردردها این‌طورند مثل میگرن. اما اگر تهوع در اوایل صبح پدید آید و با استفراغ کردن سردردتان کم شود و اشتهای خوردن صبحانه را پیدا کنید، باید بررسی پزشکی شوید.

سردرد کودکان به‌خصوص اگر تکرارشونده باشد:

بچه‌ها نمی‌توانند سردرد را بشناسند یا از آن شکایت کنند، ولی با تغییر اشتها، کاهش فعالیت بدنی و یا کاهش تمایل به درس خواندن، آن را نشان می‌دهند.

سردرد سالمندان (حدود ٦٥ سالگی):

اگر در این گروه از افراد، سردرد ناگهانی، مزمن و مقاوم به درمان پزشکی باشد، باید بررسی شود.

سردرد همراه با فوتوفوبی (ترس از نور):

موردی شبیه به میگرن یا مننژیت. اگر سردرد همراه با علایم چشمی مثل دوبینی، کاهش دید، تغییر میدان بینایی و تاری دید باشد یا تغییر سریع عینک در فواصل کوتاه یک‌ماه، همراه با سردرد باشد، بهتر است از نظر علل مغزی بررسی شوید.



سردرد تنشی

سردرد تنشی نوعی اختلال دستگاه عصبی است که در آن، استعداد خاصی به حملات سردرد با علائم همراه مختص خود با شدت خفیف تا متوسط یافت می‌شود. شرح حال و معاینه بالینی دقیق، اساس تشخیص آن است. پژوهش‌های چند دهه اخیر بیشتر به بررسی سردرد میگرنی اختصاص یافته‌اند و اکثر شواهد و یافته‌های با ارزش جهت درمان سردرد تنشی، مربوط به دهه‌های پیشین است. البته چند راهکار درمانی مورد توافق در حال حاضر در دست است. روش درمانی در ۲ دهه اخیر تغییر مختصری داشته و شمار زیادی از بیماران، شخصاً به درمان حمله‌های حاد خود می‌پردازند و تنها زمانی که حملات، متناوب یا مزمن می‌شوند، به جستجوی راهکارها و پیشنهادهای جدید می‌پردازند. در بررسی مروری حاضر، توجه ما بیشتر به شناسایی و مراقبت از بیمارانی معطوف گردیده که به توصیه و راهکارهای درمانی جهت درمان حمله حاد یا به استفاده از روش‌های مراقبتی پیشگیرانه برای به حداقل رساندن حملات بعدی نیاز دارند.

عوامل ایجاد سردرد تنشی:

عامل اصلی و زمینه‌ساز سردرد تنشی به‌طور دقیق مشخص نیست. به نظر می‌رسد محتمل ترین توجیه برای حملات غیرمتناوب سردرد تنشی، همان فعال شدن نورون‌های بیش تحریک‌پذیر در سیستم‌آوران محیطی عضلات سر و گردن باشد. حساسیت عضله و تنش‌های روانی به‌همراه سردرد تنشی دیده می‌شوند و در وخامت آن نیز تاثیر گذار بوده‌اند؛ ولی واضحاً عامل ایجاد آن محسوب نمی‌گردند. هر نوع اختلال در پردازش مرکزی درد و بیش حساس‌شدن به درد، در شماری از بیمارانی که سر درد تنشی داشته‌اند، گزارش شده است. مستعد بودن به این نوع سردرد، تحت تاثیر عوامل ژنتیکی قرار دارد.

چه کسانی در خطر ابتلا به سردرد تنشی هستند؟

طبق نتایج حاصله از پنج مطالعه جمعیتی اخیر؛ متوسط شیوع سردرد تنشی در طول عمر افراد بالغ، ۴۶ (۱۲-۷۸) بوده است؛ کودکان نیز غالباً درگیر هستند؛ ولی اوج ابتلا در سنین ۴۰-۴۹ سال در هر دو جنس گزارش شده است. نسبت زن به مرد حدود ۵ به ۴ بوده است که اختصاصاً در مورد نوع مزمن آن، این نسبت تشدید می‌شود. میزان شیوع نوع حمله‌ایِ این نوع سردرد، با بالا رفتن سطح تحصیلات، افزایش نشان داده است. سردرد تنشی نوع مزمن، به نسبت از شیوع کمتری برخوردار بوده و حدود ۳ جمعیت عمومی را گرفتار می‌کند. این نکته را باید در نظر گرفت که بیش از نیمی از این افراد، افزون بر ۱۸۰ روز از سال را سردرد داشته‌اند. درصد اندک ولی قابل توجهی از مبتلایان به سردرد تنشی، در سر کار خود حاضر نشده یا این که بازدهی کمتری به علت مشکل مزبور داشته‌اند که این خود، بار قابل ملاحظه‌ای بر سلامت جمعیت عمومی به حساب می‌آید.

سردرد تنشی، چگونه ظاهر می‌شود؟

افرادی که حملات سردرد آنها از نوع غیرمتناوب و مختصر است، درصدد روش‌های درمانی جهت بهبود برنمی‌آیند. هر چه میزان دفعات حملات زیادتر باشد، بر شدت وخامت آن نیز افزوده شده، به دنبال آن، بیمار جهت درمان خود، اقدام می‌نماید. اکثریت بیمارانی که برای مشاوره و چاره‌جویی مشکل خود اقدام نموده‌اند، از جمعیت مبتلایان جوان بوده‌اند. به طور معمول بیماران، سردرد خود را به صورت یک سفتی و کشیدگی عضلانی، با شدت خفیف تا متوسط و در دو سمت پیشانی، توصیف می‌کنند که ساعت‌ها و گاهی تا روزها به طول می‌انجامد و با علایم عمومی یا عصبی نیز همراهی ندارد. اکثر بیماران می توانند محل و گستره درد خود را توصیف کرده، معمولا آن را به شکل نوار پهنی گرداگرد سر، نشان می‌دهند.

بیمارانی که به دردهای نوع مزمن دچار هستند، بیشتر از افراد مبتلا به سردردهای حمله‌ای، به دنبال روش‌های درمانی و مراقبت پزشکی هستند. غالباً فرد تاریخچه‌ای از دردهای حمله‌ای دارد، ولی مشاوره و چاره‌جویی از یک درمانگر را به زمانی که میزان و

شدت حملات و ناتوانی آن افزون گردیده، موکول نموده است. در یک مطالعه دو سوم بیمارانی که سردرد تنشی مزمن داشتند، سابقه سردردهای هر روزه یا تقریباً روزانه به طور متوسط از ۷ سال قبل از مراجعه را ذکر می کردند. عملکرد اجتماعی اکثریت این افراد در مدرسه و محیط کار ادامه داشته ولی بازدهی کاری آنها به طور قابل ملاحظه‌ای مختل بوده است. تمایز دقیق بین سردرد تنشی از انواع دیگر سردرد، به خصوص نوع میگرنی یا سردرد ناشی از اختلالات مربوط به گردن، دشوار به نظر می رسد. در هر دو نوع سردرد تنشی و میگرن، انواع مزمن نیز دیده می‌شوند و به تدریج زمانی که تناوب سردردها بیشتر می‌شود، سردردهای میگرنی نیز وجوه مشخصه متمایزکننده خود را از دست می‌دهند و البته شدت آنها نیز رو به کاهش می گذارد. حساسیت عضلانی که در سردرد تنشی دیده می‌شود، ممکن است به عضلات گردن نیز سرایت کند و پزشک و بیمار را به این ظن دچار سازد که منشا سردردها را نوعی اختلال در گردن، تصور نمایند. سردردهایی که به دنبال مصرف بیش از حد داروها ایجاد می‌شوند نیز به صورت روزانه یا تقریباً هر روزه و نسبتا بدون الگوی خاص درگیری نمود می‌یابند. البته میزان، نوع، مدت زمان و تناوب استفاده از دارو که برای ایجاد سردرد ناشی از استفاده بیش از حد دارو کفایت کند، به طور دقیق مشخص نیست و به احتمال زیاد از شخصی به شخص دیگر متغیر است؛ تشخیص این نوع سردرد را باید برای تمام بیمارانی مدنظر داشت که از ترکیبات اپیویید یا ترکیبی از چندین نوع مسکن به مدت ۱۰ روز یا بیشتر در ماه استفاده نموده‌اند و همچنین افرادی که یک نوع داروی ضد درد را به مدت ۱۵ روز یا بیشتر در ماه مصرف کرده‌اند.

معاینات، آزمایش‌ها و اقدامات تصویربرداری مناسب جهت مبتلایان به سردرد کدام است؟

فردی که معیارهای ابتلا به سردرد تنشی را دارد و در معاینه عصبی، فاقد هر گونه نکته غیرطبیعی است، به طور معمول اقدام تشخیصی دیگری لازم ندارد. لمس و بررسی عضلات دور سر با دست، روش باارزشی است که کمتر توسط پزشکان به آن اهمیت داده می‌شود. وجود حساسیت در لمس عضلات دور سر، معمول‌ترین یافته مثبت در سردردهای

تنشی است، هر چند که عدم وجود آن نیز رد کننده این اختلال به شمار نمی آید. معاینه ته چشم (فوندوسکوپی) برای جستجوی ادم پاپی یا دیگر اختلالات مربوطه، از این جهت اهمیت دارد که در صورتِ وجودِ یافته مثبت، نشان می دهد که با یک سردرد ثانویه مواجه هستیم. سایر روش‌های تشخیصی براساس بیماری‌های احتمالی مطرح شده صورت می گیرند؛ البته وجود یک اسکن طبیعی مغز، همه بیماری‌های جدیِ مرتبط با سردرد را رد نمی کند.

کدام بیمار به درمان نیاز دارد؟

افرادی که سردردهای غیرمتناوبِ آنها، با استفاده از داروهایی که به طور معمول و بدون نسخه پزشک مصرف می‌شوند، بهبود می‌یابد، نیاز به اقدامات درمانی طبی ندارند. هر چند اطمینان‌بخشی به اکثر آنها از جهت آن که از اثربخشی اقدامات خود مطمئن شوند، لازم به نظر می‌رسد. به طور کلی، بهتر است دارویی که برای درمان حمله حاد سردرد استفاده می‌شود تا سقف ۲ یا ۳ روز در هفته مصرف گردد. با این روش، احتمال وقوع مصرف بیش از حد دارو یا سردرد بازگشتی کمتر می‌شود. درمان دارویی در بیمارانی لازم می‌شود که در آنها، خود درمانی از میزان فوق فراتر رفته باشد. این امر به آن علت است که این میزان مصرف شانس ابتلا به سردرد ناشی از مصرف بیش از حد دارو و همچنین ایجاد عوارض ناشی از دارو را تشدید می کند. همچنین بیمارانی که به علت سردرد، ناتوان شده‌اند یا افرادی که در آنها میزان حملات و شدت آن رو به افزایش است نیاز به درمان طبی پیدا می کنند. البته این مهم که درمان مناسب مانع تغییر از شکل حمله‌ای به شکل مزمن شود یا هر گونه تاخیری در این روند ایجاد کند، تاکنون ناشناخته مانده است.

سردرد تنشی را چگونه باید درمان نمود؟

درمان مناسب برای سردرد تنشی، شامل یک درمان حاد برای هر حمله و یک درمان پیشگیرانه برای کاستن از شمار حملات در شرف وقوع است. استفاده همزمان از هر دو نوع درمان، مجاز شمرده شده است.

درمان حملات مجزا:

حملات حاد سردردهای تنشی معمولاً به مسکن‌های ساده جواب می‌دهد. در یک مطالعه شاهددار تصادفی شده، غالب یافته‌ها به نفع اثربخشی آسپیرین خوراکی به میزان ۵۰۰-۱۰۰۰mg در روز بوده‌اند. در مطالعه دیگری، در ۷۵ از شرکت‌کنندگان، علایم بهبود سردرد، دو ساعت بعد از مصرف آسپیرین، گزارش شده و این بهبودی نیز بی‌ارتباط با شدت اولیه سردرد در شروع درمان بوده است. البته داروهای ضد التهابی غیراستروییدی که موثر واقع شده‌اند، دارای اثرات جانبی نیز بوده‌اند: تحریک مخاط گوارشی و به دنبال آن ایجاد زخم از عوارضی هستند که در درمان با آسپیرین و دیگر داروهای ضد التهابی غیراستروییدی، حتی چنانچه گاه به گاه نیز مصرف شوند ممکن است ایجاد گردند. شواهدی که در مورد پاراستامول (استامینوفن) از مطالعات شاهددار تصادفی شده به دست آمده‌اند، نتایج مختلفی داشته‌اند؛ احتمالاً از دارونما موثرتر بوده ولی تاثیر آن کمتر از داروهای ضد التهاب غیراستروییدی گزارش شده است. مطالعات شاهددار تصادفی شده، همچنین نشان داده‌اند که داروهای متشکل از ضد درد به همراه کافیین جهت درمان سردرد تنشی مفید واقع شده‌اند. بسیاری از داروهایی که برای درمان سردرد تنشی به کار می‌روند، به طور معمول بدون نسخه نیز در دسترس هستند که این امر، نظارت پزشک را بر سیر درمان سردرد مشکل می‌سازد. داروهای خواب‌آور یا اپیوییدها نباید به طور معمول برای درمان سردرد تنشی استفاده شوند. چون سطح هوشیاری و آگاهی فرد را مختل می‌کند و این خود منشا استفاده نادرست و بیش از حد از دارو می‌شود و به دنبال آن علایم نشانگان وابستگی به دارو نمایان می‌گردند. شواهد به دست آمده از مطالعات شاهددار تصادفی شده و همگروهی، نشان داده‌اند که اپیوییدها خطر مزمن شدن سردرد را بیشتر می‌کنند. نتایج حاصله از یکی از پژوهش‌ها، بیان می‌کند که درمان تمام انواع مصرف بیش از حد دارو، بسیار دشوار بوده و موارد مقاوم به درمان نیز بین آنها، شایع است. البته مسئولیت مهم پزشک در فرآیند مراقبت و درمان بیمار، آمادگی جهت خطر سوء مصرف دارو است که بیمار را تهدید می‌کند.

آموزش مناسب، توصیه‌هایی جهت بهبود شیوه زندگی و سایر درمان‌های غیر دارویی:

هر چند برای اثبات این فرضیه که توصیه‌های تغذیه‌ای و تغییر شیوه زندگی در بهبود سردرد تنشی موثر هستند، مدارک کافی در دست نیست، ولی بهتر است توصیه به تغییر دادن و بهبود شیوه زندگی به طور مداوم به بیمار ارایه گردد. در یک مرور نظام مند، در حداقل ۳ مطالعه در مورد سردرد تنشی و میگرن در مقایسه با گروه شاهد اثرات مثبت در افرادی که بیوفیدبک دریافت نموده بودند، مشاهده شد. در یک بررسی مروری نظام مند در مورد درمان‌های رایج و در دسترس برای سردرد تنشی، نتیجه‌گیری شده که شواهد محکمی دال بر این که چنین روش‌هایی، اثر مثبت در کاهش درد یا تاثیر بر طول دوره معمول سردرد داشته باشند، وجود ندارد.

کدام یک از بیماران باید به متخصص ارجاع شوند؟

ارجاع به یک متخصص باید برای بیمارانی که تشخیص سردرد آنها به وضوح معلوم نیست، یا در کسانی که علی رغم آنچه انتظار می‌رود، پاسخ مناسبی نداشته‌اند، لحاظ گردد. بهتر است بیمارانی که به سبب استفاده بیش از حد از دارو، به سردرد عارضه‌دار مبتلا شده اند، از لحاظ مشکلات مربوط به قطع دارو، تحت نظارت دقیق پزشک متخصص قرار گیرند. بستری در بیمارستان، به ندرت لازم می‌شود. چنانچه بیماران، قبل از ابتلا به مشکلات مصرف بیش از حد دارو، قبل از تشدید سردردهای روزانه، یا با پیش بینی افزایش احتمال شکست درمان به پزشک متخصص ارجاع گردند به نتایج درمانی مطلوب‌تری خواهیم رسید. در اغلب کشورهای توسعه یافته کلینیک‌های تخصصی سردرد یا واحدهای درمانی مشخص وجود دارند، اما در کشورهای در حال توسعه، چنین مراکزی نادرند. پزشکانی با علایق خاص در درمان سردرد در سراسر دنیا مشغول به کار هستند، هر چند که آموزش و تجربیات آنها کاملاً از یکدیگر متفاوت است. در آمریکا، طب سردرد، رشته فوق تخصصی پذیرفته شده‌ای در نورولوژی محسوب می‌شود که برای داوطلبان این رشته، برنامه‌های آموزشی مصوب طراحی شده و مدرک ویژه‌ای در انتها برای آنها منظور

شده است.

پیش‌آگهی سردردهای تنشی چگونه است؟

از ۴۵ نفر بزرگسالانی که به سردرد تنشی دچار شده‌اند (از نوع مزمن یا متناوب)، در عرض ۳ سال بهبود یافته‌اند. هر چند، در ۳۹ نفر از افراد مورد مطالعه، سردردهای متناوب و در ۱۹، سردردهای مزمن، ادامه یافته بود. نتایجی که کمتر امیدوارکننده بوده‌اند، مربوط به همراهی سردرد تنشی با نوع میگرنی آن است. در افراد مجرد و کسانی که اختلالات خواب داشته‌اند، نیز نتایج درمانی مناسب به چشم نمی خورد. عوامل پیش‌بینی کننده بهبود شامل موارد زیر است: سن بالاتر و عدم وجود سردرد تنشی از نوع مزمن در ابتدا. پیش‌آگهی در افرادی که نیاز به ملاحظات طبی و اقدامات حمایتی متخصصان سردرد پیدا کرده‌اند، به میزان کافی، مطلوب به نظر نمی‌رسد؛ اما از آن جا که انواع بیماران از کلینیک به کلینیک واز کشوری به کشور دیگر متفاوت است، قضاوت در مورد این دسته از بیماران کمی دشوار به نظر می‌رسد.

سردرد تنشی یا عروقی

سردردهای تنشی یا عروقی ساده شامل ۳ نوع هستند:

درد ناشی از کشیدگی عضلانی در سر، گردن و صورت

درد ناشی از تنگ شدن رگ‌های مغز که باعث فشار آمدن روی دیواره رگ‌ها می‌شود.

درد ناشی از گشادشدن رگ‌های مغز

این سردردها می‌توانند گهگاه پیش آیند، مثلاً در اثر یک واقعه استرس‌زا، یا این که به صورت مزمن رخ دهند (گاهی هر روز).

علایم شایع:

- درد متوسط در جلو یا عقب سر، همراه با سفتی عضلات گردن
- سر درد مداوم در شقیقه‌ها، همراه با احساس این که عقب سر با یک گیره گرفته شده است.
- درد ضربان‌دار در تمام سر غالباً به هنگام بلند شدن از خواب وجود دارد
- بی‌خوابی

علل:

- استرس و تنش، که باعث فشار آمدن روی عضلات گردن، سر، صورت و آرواره‌ها می‌شود.
- اختلالات خواب، خوردن یا آشامیدن بیش از اندازه
- کار بدنی سخت و خسته‌کننده
- اضطرب یا افسردگی
- خستگی و جمع کردن مداوم چشم‌ها، مثلاً در نور آفتاب
- مصرف بعضی از داروها، موادمخدر، یا الکل
- پایین افتادن قندخون
- تغییرات هورمونی در سیکل ماهانه
- واکنش‌های آلرژیک

عوامل افزایش دهنده خطر:

استرس فکری یا بدنی محیط پر سر و صدا، شلوغ، گرم، دارای نور کم، یا دارای بوهای آزاردهنده مواجهه با یا مصرف نیتریت‌ها، سولفیت‌ها، مونوسدیم گلوتامات یا سایر افزودنی‌های غذایی نشستن به مدت طولانی (مثلاً برای تایپ کردن)

پیشگیری:

خواب به اندازه کافی داشته باشید (متوسط ۸ ساعت برای مردان و ۷ ساعت برای زنان)

هیچ کدام از وعده‌های غذایی را از یاد نبرید. به خصوص صبحانه را، در غذا خوردن

زیاده روی نکنید. به‌طور منظم ورزش کنید تا استرس کم شود و جریان خون بهبود یابد. از مصرف الکل جداً پرهیز کنید. سیگار نکشید، و از محیط‌هایی که دود آلود است پرهیز کنید. از مصرف داروهای تغییر دهنده خلق، روان گردان، محرک یا آرام‌بخش خودداری کنید. از خوردن غذاهایی که حاوی نیتریت‌ها یا سایر افزودنی هایی هستند که شما به آنها حساسیت دارید خودداری کنید.

عواقب مورد انتظار:

اکثر سردردهای تنشی یا عروقی را می‌توان با درمان ساده برطرف کرد.

عوارض احتمالی:

در مورد سردرد ساده انتظار نمی‌رود عارضه‌ای به وجود آید.

توصیه ها:

۱) حتی‌المقدور سعی کنید از کاری که در حال انجام آن هستید دست بکشید و مقداری استراحت کنید.

۲) شانه‌ها، گردن، آرواره‌ها و سر را ماساژ دهید.

۳) دوش آب گرم بگیرید. دراز بکشید. یک پارچه گرم یا سرد، هر کدام که احساس بهتری به شما می‌دهد، را روی ناحیه دردناک بگذارید.

۴) تمرین بازخورد زیستی یا مشاوره در مورد دردهای مزمنی که در اثر استرس رخ داده‌اند انجام دهید.

۵) در مورد شغل‌هایی که نیازمند نشستن برای ساعت‌های متمادی هستند، حداقل هر یک ساعت از جا برخیزید و مقداری راه بروید.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری:

۱) به هنگام سردرد در یک اتاق ساکت استراحت کنید.

۲) در یک برنامه منظم حفظ آمادگی جسمانی شرکت کنید.

۳) به تمرینات ورزشی تکیه کنید که به تقویت عضلات پشت، شانه و گردن کمک می‌کنند.

رژیم غذایی:

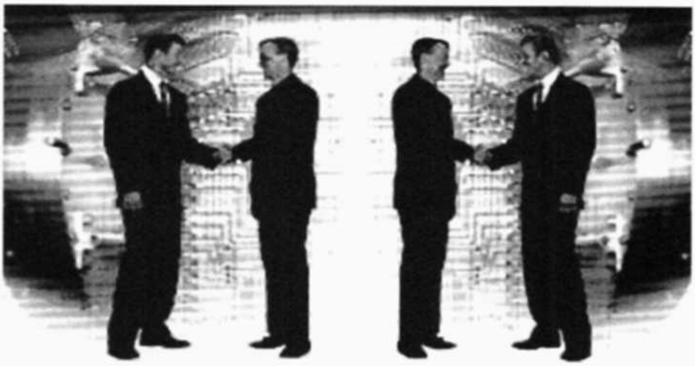
۱) اکثر افراد به هنگام سردرد اگر چیزی نخورند احساس بهتری دارند، مگر این که قندخون‌شان پایین افتاده باشد.

۲) از مصرف الکل جداً پرهیز کنید.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان سردرد دارید و هر کدام از موارد زیر رخ دهند:

- تب
- سابقه ضربه به سر در همین اواخر
- خواب‌آلودگی
- تهوع یا استفراغ
- درد در یک چشم
- تاری دید
- بالا بودن فشارخون
- درد و حساس بودن به لمس در اطراف چشم‌ها و گونه‌ها که با خم شدن به جلو بدتر می‌شود.
- اختلالات بینایی و استفراغ قبل از سردرد - سردرد مداوم به مدت بیش از ۲۴ ساعت بدون علایم دیگر
- احتمال می‌دهید یک دارو باعث سردرد شده باشد.



سردرد خوشه ای

سردرد خوشه‌ای عبارت است از یک نوع سردرد بسیار شدید که به‌طور معمول شامل درد در یک طرف سر، در پشت سر، یا اطراف یک چشم می‌شود. این سردردها معمولاً در یک زمان از روز برای چندین روز یا هفته رخ می‌دهند و بعد فروکش کرده و فرد ممکن است هفته‌ها یا ماه‌ها سردرد نداشته باشد. حدود ۹۰٪ از بیماران مرد هستند.

علایم شایع:

شروع ناگهانی سردرد، غالباً در شب و به هنگام خواب سردرد در عرض ۱۵ دقیقه به اوج خود می‌رسد و حدود ۲ ساعت طول می‌کشد. درد در یک طرف و اطراف چشم احساس می‌شود. درد شدید، به داخل فرو رونده، یا اذیت کننده اشک آلود بودن چشم‌ها قرمز و پرعروق بودن ملتحمه ورم کردن و پایین افتادن پلک گرفتگی بینی و آب ریزش از بینی کند شدن ضربان قلب تهوع تعریق گاهی بی‌قراری، فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری زیاد، یا رفتار خشونت‌آمیز

علل:

علت واقعی آن ناشناخته است. البته شواهدی وجود دارد مبنی بر این که یک نوع اختلال عصبی در ضرباهنگ شبانه‌روزی (ساعت بیولوژیک) بدن ممکن است به بروز سردرد خوشه‌ای کمک کند.

عوامل افزایش دهنده خطر:

مردان بالای ۳۰ سال رابطه احتمالی با سابقه وارد آمدن ضربه به سر یا عمل جراحی روی سر بروز بسیار بیشتر زخم معده و دوازدهه و بیماری سرخرگ‌های قلب (در مردان) سابقه میگرن (خصوصاً در زنان) بعضی از غذاها نیز در ایجاد آن مؤثر شناخته شده‌اند، خصوصاً غذاهایی که حاوی تیرامین هستند.

این غذاها شامل پیرونی، جگر مرغ، غذاهای قارچی و پنیرهای کهنه است.

پیشگیری:

به دلیل این که علت دقیق این نوع سردرد ناشناخته است، راه خاصی برای پیشگیری از اولین حمله وجود ندارد.

عواقب مورد انتظار:

راهی برای معالجه آن نیست، اما با درمان می‌توان درد را کنترل و طول‌مدت بروز حملات را کم کرد.

عوارض احتمالی:

آسیب رساندن به خود به هنگام حمله عوارض جانبی داروها

توصیه ها:

۱) درمان ممکن است شامل دارو و تغییر در شیوه زندگی باشد.

۲) به هنگام فعال بودن بیماری، از نور روشن یا خیره‌کننده، عصبانیت زیاد، فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری پراسترس یا هیجانات پرهیز کنید.

۳) این عوامل باعث آغاز حمله خواهند شد. سیگار نکشید؛ تنباکو ممکن است باعث اثر نکردن دارو در رفع سردرد شود. اگر سردرد با دارو خوب نشد، می‌توان روی عصب سه قلو عمل جراحی انجام داد و سردرد را به این‌گونه درمان کرد.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری:

از هرگونه فعالیتی که شاید باعث رسیدن آسیب به شما به هنگام حمله سردرد شود اجتناب کنید. فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری بدنی زیاد به هنگام بروز اولین علایم سردرد شاید باعث فروکش حمله سردرد شود.

رژیم غذایی:

ندرتاً بعضی از غذاها (مثل شکلات، تخم‌مرغ، محصولات لبنی) می‌توانند باعث آغاز حمله سردرد شوند.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان علایم سردرد خوشه‌ای را دارید. اگر پس از شروع درمان، حملات ادامه یابند.

سردرد سرفه ایی

یک نوع سردرد وجود دارد که در اثر سرفه، زور زدن، عطسه یا خنده، ایجاد می شود. این نوع سردرد شدید است امّا معمولاً بیش از چند دقیقه طول نمی کشد؛ اگرچه اغلب ضایعه در کار نیست. با این حال یک سری ضایعات فضاگیر مثل تومورهای مغزی، ضایعات مادرزادی عروق داخل جمجمه را نباید فراموش کرد. بنا براین در تمام این بیماران با این نوع سردرد باید سیتی اسکن مغز انجام شود و در صورت ادامه سردرد و یا گزارش مشکوک Brain Ctscan هر سال باید سیتی اسکن تکرار شود زیرا غالباً ضایعات کوچک در ابتدای بیماری ممکن است دیده نشوند. معمولاً این نوع سردرد خود به خود بهبود می یابد امّا ممکن است سالها ادامه یابد بدون اینکه واقعاً ضایعه ای داخل مغز باشد! گاهی با گرفتن مایع مغزی نخاعی (CSF) سردرد به طور کامل خوب می شود. بعضی از داروهای ضد التهابی باعث تسکین و بهبود سردرد می شود.

سردردهای مختلط

در موارد نادری برخی از انواع سردرد وجود دارند که محققان معتقدند سردردهای مختلط بوده و علائمی ما بین سردرد تنشی و میگرن دارند. چنین مواردی وقتی رخ می‌دهند که علائم و درمان این دو سردرد در برخی از افراد به خوبی قابل افتراق نیست.

برای مثال سردرد تنشی‌ای که بسیار شدید باشد و درد تیز و ضربان داری داشته باشد بسیار شبیه به سردرد میگرنی است. به علاوه هنگامی که سردرد میگرنی متناوباً روی دهد درد آن شبیه به سردرد تنشی احساس خواهد شد.

سردردهای سرسام آور

سردرد می‌تواند ریشه‌های مختلفی داشته باشد از استرس گرفته تا رژیم غذایی و... اما بدون توجه به علت آن باید گفت که سردرد یکی از ناراحت کننده‌ترین دردها است که گاهی تا قسمت‌های پشت سر و حتی گردن هم نفوذ می‌کند. شما را به مطالعه نکات جالب و آموزنده ای راجع به سردرد دعوت می‌کنیم.

درمان سردرد در دوران باستان:

یونانیان و رومیان قدیم از نوعی چای نعنا برای مبارزه با سردرد استفاده می‌کردند. همچنین دم کرده گل گاوزبان و بابونه از دیگر داروهایی بوده که برای رفع سردرد از آن استفاده می‌شده است. آنها همچنین برای کاهش درد از ورقه‌های سیب زمینی، پیاز و یا کلم استفاده می‌کردند و آنها را روی سر بیمار قرار می‌دادند.

سردرد در آمریکا:

میگرن در آمریکا بیداد می‌کند. حدود ۲۸ میلیون نفر از مردم آمریکا از میگرن شکایت دارند و از این میان حدود ۴ میلیون نفر در هر ماه بیش از یک حمله میگرن دارند. همچنین آمار نشان می‌دهد یک چهارم زنان آمریکا و هشت درصد مردان درگیر بیماری

سردرد با علت‌های مختلف هستند.

سردردهای واکنشی

ممکن است شما بر اثر صحبت بسیار، گوش دادن به صحبت طولانی مدت همکارتان و یا تماشای طولانی مدت تلویزیون دچار سردرد شوید. اینگونه از سردردها مادامی که عمل صحبت کردن یا گوش دادن و... ادامه داشته باشد از بین نخواهد رفت. باید دقت کنید که در این مواقع، مصرف زیاد از حد مسکن‌ها می‌تواندَ به شما آسیب‌های جدی وارد کند.

میگرن‌های ارثی

بسیاری از افراد ممکن است دچار میگرن‌هایی شوند که ناشی از بیماری به ارث رسیده از یکی از نزدیکان آنها باشد. تحقیقات نشان داده است اگر یکی از والدین، میگرن داشته باشد، به احتمال ۵۰ درصد فرزند آنها نیز دچار این بیماری خواهد شد و اگر هر دو به میگرن مبتلا باشند، احتمال نمود میگرن در فرزند ۷۵درصد است.

اغلب سردردها بی‌ضرر هستند:

شاید باور نکنید اما بسیاری از سردردها با وجود آنکه غیر قابل تحمل هستند، خطرناک نیستند و شخص می‌تواند با مصرف محدود مسکن‌های عادی و استراحت در یک مکان آرام و تاریک بهبود حاصل کند.

نخوردن غذا می‌تواند عامل سردرد باشد:

افرادی که رژیم‌های غذایی سخت می‌گیرند و یا خود را به کم‌خوری عادت می‌دهند، ممکن است به سادگی دچار سردرد شوند، قند خون این افراد عموماً پایین است.

چنانچه عوامل دیگری مانند آلودگی هوا، استرس، سروصدا، قطع و وصل شدن شدید نور و ... نیز به آن اضافه شود، سردرد، می‌تواند تشدید شود. پس اگر کم غذا هستید حتماً از این موارد دوری کنید.

سردردهای عصبی

از معمول‌ترین نوع سردردها آنهایی است که به علت استرس یا فشارهای عصبی در محیط کار یا زندگی بروز می‌کند. این نوع سردردها معمولاً در اطراف گردن و شانه ظاهر می‌شوند و عضلات این قسمتها را متشنج می‌کنند و ممکن است برای چندین روز مزاحم زندگی باشند.

سردردهای منظم

اغلب مردان از نوعی سردرد که در زمانهای خاصی به سراغشان می‌آید، شکایت دارند. به عنوان مثال هر روز عصر یا یک روز در میان صبح‌ها و ... این سردردها استمرار زیادی ندارند و معمولاً حداکثر پس از ۹۰ دقیقه از بین می‌روند. افرادی که به شدت سیگار می‌کشند، اغلب دچار این سردردها می‌شوند.

شکافی در وسط سر:

گاهی اوقات سردرد آنقدر غیر قابل تحمل است که افراد فکر می‌کنند یک روح شیطانی در وجودشان نفوذ کرده و در حال سوراخ کردن سر آنها است و یا اینکه فرد احساس می‌کند یک استخوان جدید در مغز سرش رشد کرده و دائم او را اذیت می‌کند. در اینگونه موارد نباید افکار عجیب و غریب به سر شما بزنند. مطمئن باشید با مراجعه به پزشک خواهید دید که نه روح شیطانی در وجود شما است و نه یک استخوان جدید در سر شما روییده است.

سردردهای سرد:

حتماً برای شما هم رخ داده است، هنگامی که بستنی یا نوشیدنی خیلی یخ میل می‌کنید، دچار نوعی سردرد می‌شوید. این امر به‌خاطر تغییرات شدیدی است که در رگها بروز می‌کند. این تغییرات باعث ایجاد تشنجی موضعی و کوتاه در رگها و باد کردن آنها و احساس درد می‌شود.

تحریک کننده میگرن:

سردردهای میگرن ممکن است بر اثر مصرف برخی مواد غذایی آغاز شوند که باید از آنها صرف نظر کرد. بعنوان مثال برخی از افراد با مصرف چای، قهوه، شکلات، پنیر، قدری آجیل، سبزیجات، گوشت قرمز و... دچار دردهای میگرن می‌شوند.

بچه‌ها هم سردرد می‌گیرند:

بسیاری از کودکان قبل از سن ۱۰ سالگی دچار سردرد می‌شوند. همچنین سردردهای خاصی هم مربوط به دوران بلوغ نوجوانان است که ناشی از تغییرات هورمونی در آنها است.

محققان می‌گویند روش و اسلوبی که برای زندگی انتخاب می‌کنیم، نقش مهمی در ابتلا ما به سردرد دارد. اگر به اندازه کافی استراحت کنید، غذای مناسب بخورید، ورزش کنید و سیگار نکشید، طبیعی است که جز در مواردی که به بیماری خاصی دچار شوید، سردرد نخواهید داشت.

سردردهای لحظه‌ای شدید

این نوع سردردها شدید ولی کوتاه‌مدت هستند بطوری که فقط یک تا دو ثانیه مدت زمان حمله طول می‌کشد و شدت آن به حدی زیاد است که بیماران از ابتلای مجدد سردردهای شدید هراس دارند و علت این بیماری وجود ضایعه مغزی نبوده و تغذیه سالم،

دوری از تنش و تغییر سبک زندگی در بهبود آن مؤثر است اما در صورت وقوع مکرر آن باید به پزشک مراجعه شود.

سردردهای متعاقب ضربه سر

تقریبا دو میلیون امریکائی در سال دچار درجات مختلفی از ضربه به سر می شوند و تقریبا پانصد هزار نفر از آنان نیاز به بستری در بیمارستان دارند! سوانح موتوری (ماشین و ...) و نیز سقوط از ارتفاع علل اصلی این ضربه ها را بخود اختصاص می دهند. علت اصلی ضربه های سر اطفال، سقوط از بلندی است. بسیاری از این افراد دچار سردردهای بعدی خواهند شد. (در آمارهای مختلف بین سی تا نود درصد) و بین سی تا پنجاه درصد موارد از سردردهای مزمن رنج خواهند برد. سردرد در بسیاری از این موارد پس از چند ساعت تا چند روز، نمایان می شود. احساس منگی، سرگیجه، تحریک پذیری، رفتار نابهنجار و غیر طبیعی، خستگی زودرس، اضطراب، بی خوابی و یا بهم خوردن سیکل طبیعی خواب / بیداری، اختلال در تمرکز فکر و حافظه از جمله علائمی هستند که به احتمال زیاد در این افراد دیده خواهند شد. این سردردها می توانند بین یک تا دو هفته، حتی تا هیجده ماه ادامه یابند و در برخی موارد ممکن است تا پایان عمر با فرد همراه باشند!

ضربه و آسیب به سر

آسیب به سر عبارت است از ضربه به سر، همراه با یا بدون از دست دادن هوشیاری یا سایر علایم قابل مشاهده.

بسته به ماهیت ضربه، زخم‌های سر ممکن است باز یا بسته باشند.

علایم شایع:

به گستردگی صدمه بستگی دارند. توجه داشته باشید که بودن یا نبودن تورم در محل وارد آمدن ضربه ربطی به جدی بودن آسیب ندارد. علایم شامل هر کدام یا تمام موارد زیر هستند:

- خواب آلودگی یا گیجی
- استفراغ یا تهوع
- تاری دید
- منگی
- اشکال در صحبت کردن
- ضعف عضلانی
- هم‌اندازه نبودن مردمک‌ها
- از دست هوشیاری به‌طور موقتی یا برای مدت طولانی
- فراموشی
- تحریک‌پذیری سردرد
- خونریزی از پوست سر در صورتی که زخم شده باشد

علل:

وارد آمدن ضربه به سر. بدترین آسیب‌ها معمولاً در اثر تصادفات رخ می‌دهند.

عوامل افزایش دهنده خطر:

۱) مصرف الکل

۲) ورزش‌های خطرناک، مثل بوکس

۳) اختلالات صرعی و تشنجی

۴) سوار شدن بر دوچرخه و موتور سیکلت بدون کلاه ایمنی

پیشگیری:

۱) قبل از رانندگی از داروهای روان گردان استفاده نکنید.

۲) از مصرف الکل جداً پرهیز کنید.

۳) به هنگام دوچرخه سواری یا حرکت با موتور سیکلت از کلاه ایمنی استفاده کنید.

۴) همیشه به هنگام سوارشدن در خودرو از کمربند ایمنی استفاده نمایید.

۵) شیرخواران و کودکان کم سن و سال را نیز در صندلی‌های عقب قرار داده، با کمربند ایمنی مخصوص از آنها مراقبت نمایید.

عواقب مورد انتظار:

با شناسایی زودهنگام علایم خطر و درمان معمولاً قابل معالجه است. عوارض ضربه به سر ممکن است جان بیمار را به خطر اندازند یا باعث معلولیت دایمی شوند.

عوارض احتمالی:

خونریزی در داخل جمجمه و خارج از مغز (خونریزی و هماتوم زیرسخت شامه)

خونریزی به داخل مغز

اصول کلی:

در صورتی که علایم شدید باشد بستری کردن بیمار لازم است.

اقدامات تشخیصی عبارتند از:

آزمایش خون و مایع نخاع، عکسبرداری ساده از جمجمه و گردن با اشعه ایکس، و سی‌تی اسکن از سر.

تعیین گستردگی آسیب تنها با معاینه و مشاهده دقیق امکان‌پذیر است.

امکان دارد پس از معاینه و بررسی فرد توسط پزشک، وی به خانه فرستاده شود، اما باید یک فرد قابل اطمینان در کنار او بماند و مراقب بروز علایم جدی باشد. بیست و چهار ساعت اول پس از ضربه از نظر بروز علایم و عوارض جدی بسیار مهم است، اگرچه این گونه علایم و عوارض ممکن است دیرتر (تا ۶ ماه پس از آسیب) نیز ظاهر شوند. اگر شما مراقبت از فرد را به عهده دارید، او را تا ۲۴ ساعت هر ۲ ساعت یا طبق آنچه توصیه

شده است بیدار کنید. اگر فرد بیدار نشد، فوراً پزشک را خبر کنید.

در صورت بروز علایم زیر نیز پزشک را در جریان بگذارید:

- استفراغ
- ناتوانی از حرکت دادن دست یا پا در یک طرف به خوبی طرف دیگر
- سفتی گردن
- هم‌اندازه یا هم شکل نبودن مردمک‌ها
- تشنج
- بی‌قراری قابل توجه
- سردرد شدید که تا بیش از ۴ ساعت پس از آسیب ادامه یابد
- گیجی یا عدم آگاهی نسبت به زمان، محیط اطراف، یا افراد

داروها:

تا زمانی که تشخیص قطعی نشده باشد نباید هیچ‌گونه دارویی به فرد، از قبیل استامینوفن یا آسپیرین داد.

فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری:

بیمار باید تا زمانی که خطر رفع نشده باشد در رختخواب به استراحت بپردازد.

رژیم غذایی:

رژیم غذایی فقط شامل مایعات تا زمانی که خطر رفع شود.

درچه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان علایم آسیب سر را دارید یا در یک نفر دیگر این علایم را مشاهده کرده‌اید.

اگر پس از واردکردن ضربه، شما شاهد بروز هر کدام از علایمی که در قسمت اصول کلی درمان ذکر شده بودید. فوراً به پزشک و یا مرکز درمانی مراجعه کنید.

سردرد و کامپیوتر

سردرد، خستگی، سوزش، احساس جسم خارجی در چشم، قرمزی، خارش و خشکی چشم، تاری دید و دوبینی و همچنین درد در اطراف کره چشم از جمله مهم‌ترین عوارضی است که کاربران کامپیوتر با آن مواجه‌اند.

راهکارهای لازم جهت کاستن از این عوارض شامل استراحت دادن به چشم در فواصل ۱۰ دقیقه‌ای، انجام حرکات نرمشی و کششی بعد از استفاده از کامپیوتر، همسطح قرارگرفتن چشم‌ها با بالای صفحه مانیتور و رعایت فاصله مناسب صورت تا صفحه مانیتور که معمولاً این فاصله را در حدود طول دست کاربر ذکر می‌کنند و نباید کمتر از ۵۰ سانتی متر باشد و همچنین پلک زدن در فواصل زمانی کوتاه و هر ۵ ثانیه یک بار که مانع از خشکی چشم می‌شود.

یکی از مواردی که عمدتا از طرف کاربران مطرح می‌شود درد ناحیه گردن و شانه‌ها، بی‌حوصلگی و خستگی است که علت آن قرار نگرفتن دید فرد و صفحه مانیتور در یک سطح و انحرافات زاویه دید کاربر نسبت به مانیتور به سمت بالا، پایین و یا اطراف است که باعث ایجاد انقباض بیش از حد عضلات ناحیه گردن و شانه و درد در این نواحی شده و در صورت زاویه‌دار بودن نگاه به صفحه مانیتور به دلیل تطابق‌های غیر یکسان، فرد با خستگی زودرس و احساس سرگیجه روبه‌رو می‌شود.

تمیز نگه داشتن صفحه مانیتور از گرد و خاک موجود و همچنین کاستن میزان نور و شفافیت مانیتور که باعث افزایش کانتراست و جلوگیری از خیرگی می‌شود، از جمله نکات دیگری است که می‌تواند آسیب‌های کار با این وسیله را به حداقل برساند.

عوارض کار کردن با کامپیوتر و جلوگیری از آن

عوارض کار طولانی مدت با کامپیوتر شامل ضایعات چشم، سردرد، کمر درد و فشار در نواحی مچ دست، شانه و گردن و دردهای گردن و شانه است که با خستگی شدید عضلات این ناحیه همراه است، دردهای مفصل آرنج، مچ، انگشتان و نهایتاً دردهای پشت و کمر می باشد.

فراموش نکنید زمانی که در هنگام کار با کامپیوتر بدن بیش از حد به جلو خم شده باشد. شانه و عضلات گردن قادر به نگهداشتن وزن سر نیست و به یاد داشته باشید که بیشتر دردهای ناحیه گردن و پشت که هنگام کار با کامپیوتر عارض می شوند به دلیل قرار گیری نادرست بدن روی صندلی و پشت میز است.

جهت جلوگیری از درگیری عضلانی و اسکلتی موارد زیر را رعایت کنید:

۱) میز و صندلی خود را به شکل استاندارد انتخاب کنید.

۲) از میز، صندلی، مانیتور، صفحه کلید و موس به شکل صحیح استفاده کنید.

۳) انجام حرکات نرمشی ساده به صورت تمرین روزانه را فراموش نکنید.

صندلی مناسب برای پشت کامپیوتر باید ویژگی هایی زیر را داشته باشد:

۱) ارتفاع صندلی باید قابل تنظیم باشد. ارتفاع صندلی، ۴۱ تا ۵۲ سانتی متر توصیه می شود.

۲) سطح نشیمنگاه صندلی باید دارای طول و عرض ۴۰ تا ۴۸ سانتی متر باشد. برای افراد چاق صندلی های پهن تر توصیه می شود.

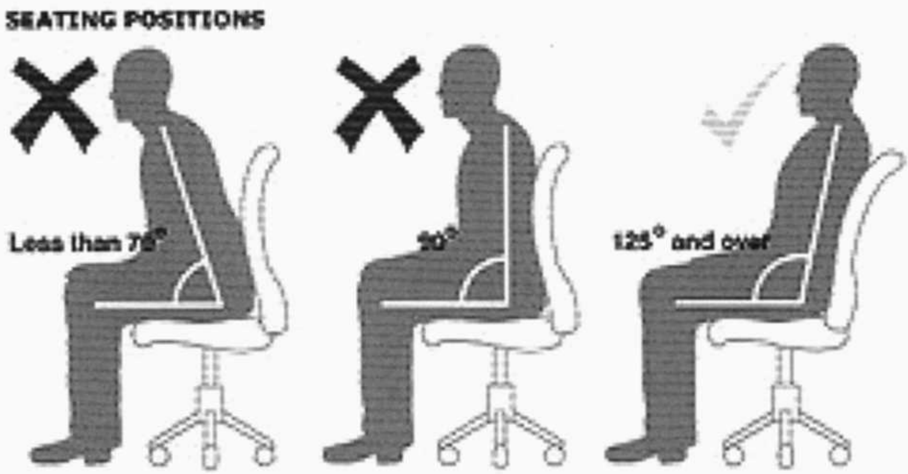
۳) ضخامت تشک در حدود ۴ تا ۵ سانتی متر باشد و رویه آن از جنسی باشد که اصطلاحاً بتواند تنفس کند و لبه جلو صندلی، گرد و لبه بیرونی آن، نرم باشد.

۴) زاویه پشتی با تشک صندلی، حداقل ۹۵ تا ۱۱۰ درجه باشد.

۵) عرض پشتی صندلی باید حداقل ۳۲ تا ۳۶ سانتی متر باشد.ارتفاع پشتی صندلی

را نیز بین ۵۰ تا ۸۲ سانتی متر توصیه می کنند. صندلی باید در قسمت قرار گرفتن گودی کمر (ارتفاع ۱۵ تا ۲۰ سانتی متراز پایین) دارای یک قوس محدب و در قسمت پشت دارای یک قوس مقعر باشد.

۶) صندلی های مورد استفاده در کار با رایانه بهتر است دسته دار بوده و دسته آن با ارتفاع میز کار مطابقت داشته باشد. همچنین دارای ۵ چرخ بوده و چرخان باشد. شیب کف صندلی ۵ تا ۱۵ درجه برای تمایل به جلو و ۵ درجه تمایل به عقب را امکان پذیر سازد.



طریقه صحیح استفاده از میز، صندلی، مانیتور، صفحه کلید و موس:

بهترین حالت نشستن پشت میز این است که کمی بدن را به عقب متمایل کنیم، به طوری که زاویه ی بین ران‌ها و تنه حدود ۱۳۵ درجه شود. البته از آنجایی که این زاویه ممکن است باعث سُرخوردن ما به عقب و حتی افتادن شود (اگر تکیه گاهی نداشته باشیم)، محققان به ۱۲۰درجه هم رضایت داده اند. آنها می گویند این گونه نشستن می تواند باعث کاهش کمر درد شود.

به گفته ی این محققان ۳۲ درصد مردم بیش از ۱۰ ساعت را در روز، به صورت نشسته سپری می کنند و نیمی از آنان حتی برای صرف ناهار نیز، میز خود را ترک نمی کنند و دو سوم مردم زمانی که از کار به منزل باز می گردند، باز هم می نشینند.



علاوه بر این، بررسی‌ها نشان داده است که یک سوم افراد به همین علت، یعنی بد نشستن های طولانی، از کمر درد رنج می برند. پس، از آنجا که بد نشستن می تواند با ایجاد فشار بر ستون فقرات و رباط های مربوطه، انسان را دچار دردمزمن و بد شکلی کند، لازم است اصول درست نشستن را بدانیم تا دچار این مشکلات نشویم.

بیشتر ما در طول ساعات کاری، پشت میز و روی صندلی هایی نشسته ایم که نه به وضعیت قرار گرفتن شان توجه داریم و نه به نحوه ی نشستن خودمان روی آنها. اما وقتی که کارمان تمام می شود، از دردی که در کمر و گردنمان حس می کنیم، می‌فهمیم که باید نشستن خود را اصلاح کنیم.

وقتی که زاویه ی نشستن ما قائمه باشد، انحنای طبیعی ستون فقراتمان کمتر شده و باعث می شود به صفحه های ژله ای بین مهره ها فشار بیشتری وارد شود. در ضمن ثابت نشستن طولانی با فشار پی در پی، باعث خوردگی و سایدگی مهره ها و نرسیدن خون کافی به دیسک و سخت شدن و کاهش قابلیت انعطاف آن می شود. همه ی این عوامل دست به دست هم داده و ما را دچار کمردرد می کنند.

در نهایت هم این ما هستیم که باید تصمیم بگیریم آیا می خواهیم درست بنشینیم تا سالم بمانیم، یا اینکه با تنبلی، تسلیم کمردرد می شویم و یک عمر عذاب می کشیم. بد نیست بدانید متخصصان برای اصلاح وضعیت نشستن چهار مرحله را پیشنهاد کرده اند:

صندلی:

تا جایی که می توانید باسن خود را به تکیه گاه (پشت) صندلی نزدیک کنید. ارتفاع نشیمنگاه صندلی را طوری تنظیم کنید که کف پایتان صاف روی زمین قرار گیرد و زانوهای شما در راستای ران‌هایتان باشند (ران وساق پا زاویه ی ۹۰ درجه داشته باشند).

پشتی صندلی باید با نشیمنگاه زاویه ۱۲۰ درجه بسازد. در این زاویه کمترین فشار بر ستون مهره ها وارد می شود و انحناهای آن در وضع طبیعی خود قرار می گیرند. اگر لازم است از کوسن های کوچک استفاده کنید تا پایین و بالای کمرتان هم تکیه گاه داشته باشد.

این کار باعث می شود انحنای طبیعی ستون فقرات حفظ شود و فشار کمتری به کمر وارد شود. دسته های صندلی هم باید طوری تنظیم شود که وقتی دست ها را روی آن قرار می دهید، شانه ها یتان شل و آزاد باشند.

صندلی مورد استفاده در محیط کار با کامپیوتر باید از خصوصیات زیر برخوردار باشد:

۱) دارای پشتی باشد ، به صورتی که گودی کمر را در بر گیرد و (پشتی) از نظر افقی و عمودی تراز باشد.

۲) چرخان باشد.

۳) از هر نظر (زوایا و فواصل) قابل تنظیم باشد.

۴) دارای پایه ای محکم باشد.

۵) روکش آن از جنسی باشد که هوا را از خود عبور داده و سبب تعریق نشود و لغزنده نیز نباشد.

۶) لایه داخلی آن ۲ تا ۳ سانتیمتر ضخامت داشته باشد.

۷) حداقل عرض آن ۴۰ سانتیمتر باشد.

۸) چرخ آن قابلیت حرکت بر جنس کف پوش اتاق را داشته باشد.

۹) ارتفاع آن با ارتفاع میز متناسب باشد.بر اساس اصول ارگونومی که از سوی سازمان بین المللی توصیه شده، ارتفاع نشمینگاه صندلی باید ۲۵ الی ۳۵ سانتیمتر پایین تر از سطح میز کار در نظر گرفته شود.

موس:

۱) امروزه ماوس ها با شکل های مختلف وارد بازار شده اند. بنابراین انتخاب ماوس عامل مهمی در هنگام کار با کامپیوتر است.

۲) حتی المقدور ماوس و صفحه کلید هم سطح باشند.

۳) در هنگام کار با موس ، مچ دست و ساعد بایستی دارای تکیه گاه باشند.

۴) از کلیدهای میانبر به جای استفاده از ماوس کمک بگیرید.

۵) از پدهایی (صفحه های مخصوص ماوس) که امروزه به عنوان پد طبی مطرح است، استفاده شود.

میز و صفحه کلید کامپیوترمیز خود را طوری قرار دهید که نزدیک ترین فاصله را با شما داشته باشد. اگر با صفحه کلید کامپیوتر کار می کنید، میز کشویی آن یا خود صفحه کلید را تا حد ممکن به سمت خود بکشید. دقت کنید قسمتی که بیشتر از همه استفاده می کنید، مستقیم جلوی شما قرار گیرد که کمرتان مجبور به چرخش نشود.

ارتفاع میز هم باید طوری تنظیم شود که آرنج و شانه های شما بتواند آزاد و شل قرار گیرند و مچ دست های شما خم نشوند (در امتداد ساعد باشد). در این حالت معمولاً یک زاویه ۱۱۰ درجه بین ساعد و بازو ایجاد می شود. برای نوشتن هم نباید روی میز خم شوید، بلکه با نزدیک کردن میز و صندلی، خود را به کار مسلط کنید.

صفحه کلید:

۱) صفحه کلید مورد استفاده باید در دسترس فرد و در محلی قرار گیرد که در هنگام کار با آن ، ساعد و بازوها زاویه ای بین ۸۰ تا ۱۰۰ درجه ایجاد نمایند. در این حالت باز و باید به زمین عمود باشد و مچ نباید هیچ گونه فشاری را متحمل شود و نباید به بالا، پایین یا داخل خم شود. برای این منظور می توان از تکیه گاه مخصوصی استفاده کرد.

۲) صفحه کلید باید از بدنه کامپیوتر مجزا باشد.

۳) صفحه کلید باید بطور دقیق در جلوی فرد قرار گیرد.

میز کار:

۱) ارتفاع سطح میز کار باید قابل تنظیم باشد.

۲) فضای در نظر گرفته شده برای پاها در زیر میز باید مناسب باشد.

۳) سطح میز کار باید به اندازه ای بزرگ باشد که جای کافی برای تمامی اشیا و وسایل موجود باشد. وسایلی که در هنگام کار بیشترین موارد استفاده را دارند، باید در نزدیکی اپراتور و در دسترس وی قرار داشته باشد و سایر وسایل نیز باید به

صورتی منظم در جای خود قرار گیرند. لازم به ذکر است که اگر امکان استفاده از یک میز بزرگ وجود نداشته باشد، یا فضای روی میز کوچک باشد ، می توان با استفاده از پایه متحرک مانیتور، ضمن تنظیم فواصل و ارتفاع مانیتور در بهترین حالات مطابق با اصول ارگونومی، از فضای موجود نیز حداکثر استفاده راکرد که این وسیله با امکان چرخش ۳۶۰ درجه به دور محور خود حرکت وضعی و انتقالی، قابلیت تنظیم محیط کار را تا حد بسیار زیادی افزایش می دهد و در اثر افزایش قابلیت تنظیم فواصل و ارتفاعات مورد نیاز، از خستگی ستون مهره ها و سایر اندام ها جلوگیری می شود.

۴) سطح میزکار نباید سفید یا خیلی تیره باشد، چون به نامساعد شدن شرایط روشنایی کمک می کند.

صفحه نمایش کامپیوتر و وسایل روی میز:

دقت کنید وسایل مورد استفاده روی میز را طوری قرار دهید که همه چیز در دسترس شما باشد و برای برداشتن یا کار با هر وسیله مجبور به خم شدن روی میز یا دراز کردن بیش از حد دستتان نشوید.

صفحه نمایش کامپیوتر باید بالای صفحه کلید و مستقیم روبروی چشم های شما باشد، طوری که گردن شما به پایین و بالا یا پهلو ها خم نشود. لازم است حداقل به اندازه ی یک بازو از صفحه نمایش فاصله داشته باشید.

یادتان نرود نسبت به پنجره طوری بنشینید که انعکاس نور در صفحه نمایش شما را اذیت نکند. تلفن هم باید در جایی قرار گیرد که به راحتی در دسترس باشد و برای جواب دادن به آن مجبور به خم شدن یا چرخش کمر نشوید. اگر صندلی تان نمی چرخد، بهتر است کل بدن را به سمتی که می خواهید بچرخانید نه کمرتان را.

مانیتور:

به طور کلی مانیتورها ، ممکن است دو نوع خطر را برای افراد به وجود آورند که عبارتند از:

الف) خطر درخشندگی نور و یا انعکاس و بازتاب نور محیط اطراف به چشمان فرد
ب) خطر تشعشع از لحاظ اصول ارگونومی، در هنگام کار با مانیتورها
خصوصیات و اصول زیر باید مورد توجه قرار گیرند:

۱) بالاترین قسمت صفحه مانیتور در امتداد دید اپراتور قرار گیرد.
۲) فاصله بین چشم ها تا صفحه مانیتور بین ۳۰ تا ۶۰ سانتی متر و در بعضی موارد در بهترین حالت، ۴۶ سانتی متر توصیه شده است.
۳) صفحه مانیتور نباید درخشندگی داشته باشد و نور را نیز نباید منعکس کند.
۴) تصاویر روی صفحه مانیتور باید واضح و خوانا باشند.
۵) جهت کاهش انعکاس نور محیط اطراف در مانیتور، باید ضمن تنظیم مانیتور، درخشندگی را نیز در منبع تولید آن کنترل کرد (کاهش داد).
۶) مانیتورها باید در مکانی دورتر از پنجره و در امتداد قائم با آنها قرار گیرند.
۷) برای جلوگیری از انعکاس نور، پس از تنظیم محیط کار می توان از یک فیلتر شیشه ای یا نوری استفاده کرد.
۸) برای جلوگیری یک زاویه دید مناسب به صورتی که صفحه مانیتور در میدان دید فرد واقع شود، گردن باید راست نگاه داشته شود و مسیر دید نیز باید به سمت پایین باشد.
۹) جهت افزایش قابلیت تنظیم مانیتور نیز می توان از پایه متحرک استفاده کرد. این وسیله به ما امکان می دهد که با افزایش قابلیت تنظیم فواصل بر اساس اصول ارگونومی، ضمن قراردادن مانیتور در محل مناسب (از نظر قرار گرفتن در امتداد دید)، فاصله مناسبی را نیز بین فرد و مانیتور به وجود آورد و در نتیجه با پدید آوردن مناسب ترین شرایط دید، از خستگی چشم و سایر عوارض چشمی و هم چنین سایر ناراحتی ها و عوارض استخوانی ماهیچه ای (در اثر وضعیتی که فرد برای مانیتور به خود می گیرد) جلوگیری نمائیم.
۱۰) در مواقعی که از کامپیوتر برای اموری چون تایپ یا حروفچینی استفاده می شود،

باید از یک نگهدارنده قابل تنظیم (copy holder) در کنار مانیتور استفاده کنید.

۱۱) برای جلوگیری از خطرات میادین الکترومغناطیسی، هیچ گاه نباید در پشت مانیتور قرار گرفت.

نورپردازی محیط کار:

قرار دادن روشنایی و انتخاب میزان مناسبی از نور می تواند توانایی شخص را در هنگام دیدن تصاویر بر روی مانیتور افزایش دهد. اگر روشنایی بسیار زیاد باشد و یا نور بیش از اندازه مناسب بر روی صفحه مانیتور بیافتد، برای دیدن تصاویر بر روی مانیتور دچار مشکل شده و نمی توان تصاویر را به وضوح مشاهده کرد، بنابراین موجب خستگی چشم و سردرد می شود.

۱) میز کامپیوتر و مانیتور خود را به گونه ای در محیط کار قرار دهید که پشت به پنجره محیط کار باشد و نور بیرون ازاتاق بر روی مانیتور تابیده نشود و یا از پرده و نور گیر در پشت پنجره ها استفاده شود تا از ورود نور درخشان جلوگیری شود.

۲) از نورهای مهتابی وخورشیدی بطور ترکیبی در محیط کار استفاده شود تا روشنایی مناسبی جهت خواندن در اختیار داشته باشید.

۳) در صورت استفاده از چراغ های مطالعه، منبع نور را به موازات خط دید خود قرار دهید.

۴) در صورتی که از مانیتور LCD استفاده می شود،میزان روشنایی بیشتری مورد نیاز است.

۵) منابع روشنایی درخشان که در پشت صفحه نمایش قرار دارند می توانند برای کاربران با کامپیوتر مشکل ایجاد کنندو در واقع دیدن صفحه کار را بطور واضح برایتان مشکل می سازد.

توقف کار و استراحت :

حتی زمانی که کاملاً طبق اصول صحیح نشسته اید، نشستن طولانی در یک جا، با ممانعت از جریان خون می تواند برای بدنتان عوارضی ایجاد کند. بنابراین سعی کنید هر ۲۰ تا ۳۰ دقیقه، یکی دو دقیقه کار خود را متوقف کرده و حرکات کششی انجام دهید و بعد از هر ساعت ۵ تا ۱۰ دقیقه استراحت کرده یا کار خود را تغییر دهید.

البته نمی گوییم کار را تعطیل کنید، بلکه منظورمان از استراحت این است که با تغییر وضعیت بدنی خود به عضلات و مفاصل استراحت بدهید. کافی است هر عضله در خلاف جهتی که قرار داشته، قرار گیرد. برای این کار حتی می توانید بلند شوید و در اتاق خود چند قدم راه بروید.

هنگام نهار هم بهتر است از جای خود برخیزید و یک دوری در اطراف بزنید.

یادتان باشد علاوه بر عضلات و مفاصل، چشم های شما نیز نیاز به استراحت دارند. بنابراین گه گاه به جای نگاه کردن به صفحه نمایش به نقطه ای دور دست خیره شوید یا با کف دست تان ۱۰ تا ۱۵ ثانیه چشم هایتان را بپوشانید.

برای خود برنامه ریزی کاری داشته باشید، به این صورت که بیش از ۳۰ تا ۴۵ دقیقه به حالت ثابت نشسته یا ایستاده نمانید و در بین کار حتماً وضعیت بدنی خود را تغییر دهید. حتی هر نیم ساعت سر جای خود بایستید و یا چند قدم راه بروید.

۱) به تناوب از پشت میز کامپیوتر برخاسته و با نرمش های خیلی ساده، گردن، بازو، مچ دست و پاها را حرکت دهید. برای این منظور نرم افزار Stretch Break می تواند به شما کمک زیادی کند.این نرم افزار در مدت زمانهایی که از طرف خود شما مشخص می گردد بر روی صفحه مانیتور شما ظاهر شده و انواع نرمشها را به شما نشان می دهد و شما می توانید به همراه آن چند دقیقه نرمش نمائید.

۲) صفحه مانیتور (صفحه نمایش) را طوری تنظیم کنید تا ستون فقرات شما به صورت مستقیم قرار گرفته و چشمان شما با قسمت بالایی صفحه نمایش در یک خط مستقیم قرار گیرند. این وضعیت برای چشمان شما راحتی بیشتری به همراه

خواهد داشت.

۳) فاصله صفحه مانیتور تا چشمان شما باید بین ۵۰ تا ۶۰ سانتی متر باشد.
۴) هر ۳۰ دقیقه به اشیائی که در فاصله ۶ متری قرار دارند، چند دقیقه چشم بدوزید.
۵) ارتفاع میز کامپیوتر باید بین ۶۶ تا ۷۱ سانتی متر باشد.
۶) ترجیحاً از یک زیر پایی استفاده نمایید و پاها را روی آن قرار دهید.این وسیله به راحت بودن وضعیت پاهای شما کمک می کند.
۷) میز کار را طوری قرار دهید که روشنایی لامپ های سقف در طرفین قرار گیرد و از قرار دادن میز در محلی که نور لامپ مستقیماً در برابر شما باشد خودداری شود.در استفاده از روشنایی طبیعی نیز نباید صفحه مانیتور در برابر پنجره قرار گیرد.
۸) سطح صفحه کلید، تقریباً هم ارتفاع با دسته صندلی و آرنج باشد و مچ ها به طور عادی روی صفحه کلید ها قرار گیرد، به طوری که هنگام کار، ساعدها تقریباً موازی با افق قرار گرفته و زاویه بین مچ دست و ساعد، ۵ تا ۱۰ درجه باشد. موقعیت mouse در همان ارتفاع و فاصله نسبت به صفحه کلید است.
۹) روشنایی محل کار باید مخلوطی از نورسفید و زرد بوده (ترجیحاً از لامپ مهتابی استفاده شود) و شدت آن درحدود ۳۰۰ لوکس باشد.
۱۰) برای به حداقل رساندن فشار بر روی گردن و کمر هنگام تایپ یک نوشته یا نامه، استفاده از نگهدارنده های کاغذ برای قرار دادن نامه روی آن لازم است.
۱۱) برای اتاق کار، دمای ۱۹-۲۳ درجه سانتی گراد و رطوبت حدود ۵۰ درصد مناسب است.
۱۲) بهتر است با باز کردن درب و پنجره ها و یا تعبیه دستگاه تهویه ، هوای اتاق به طور مرتب تعویض شود.
۱۳) برای خود از زیرپایی مناسب و راحت برای پاها استفاده کنید.

حرکات ورزشی که داخل اتاق کار یا میز کامپیوتر می توانید انجام دهید:

۱) در حالت کاملاً صاف بنشینید. دست ها در کنار بدن قرار بگیرند. به آرامی هر دو شانه را بالا ببرید. ۵ ثانیه مکث کنید و سپس شانه ها را رها کنید. این حرکت را ۵ مرتبه تکرار کنید.

۲) در حالت کاملاً صاف بنشینید. دست ها در کنار بدن قرار بگیرند. به آرامی هر دو شانه را ۵ مرتبه به جلو بچرخانید و سپس ۵ مرتبه به عقب بچرخانید.

۳) در حالت کاملاً صاف بنشینید:

الف) هر دو دست را به صورت کشیده در جلوی خود بگیرید و انگشتان و مچ را باز و بسته کنید (۵ مرتبه).

ب) هر دو دست را به صورت کشیده در طرفین خود بگیرید و انگشتان و مچ را باز و بسته کنید(۵ مرتبه).

ج) هر دو دست را به صورت کشیده در بالای سر خود بگیرید و انگشتان و مچ را باز و بسته کنید(۵ مرتبه).

۴) در حالت کاملاً صاف بنشینید:

الف) کف هر دو دست را به هم بچسبانید و تا جایی که ممکن است آرنج ها را بالا بیاورید.

ب) پشت هر دو دست را به هم بچسبانید و تا جایی که ممکن است آرنج ها را پایین بیاورید.

۵) در حالت کاملاً صاف بنشینید. دست ها در کنار بدن قرار بگیرند. سر را به یک سمت خم کنید، طوری که گوش به شانه همان سمت نزدیک شود. ۵ ثانیه مکث کنید و سپس به حالت اول برگردید (۵ مرتبه). حرکت را برای سمت دیگر تکرار کنید.

۶) سر را از حالت کاملاً صاف در راستای بدن به آرامی به پایین خم کنید، طوری که چانه به قفسه سینه نزدیک شود. ۵ ثانیه مکث کنید و به حالت اول برگردید.

۷) سر را از حالت کاملاً صاف در راستای بدن به آرامی به عقب خم کنید، طوری که

احساس کشیدگی در جلوی گردن کنید. ۵ ثانیه مکث کنید و به حالت اول برگردید.

۸) در حالت کاملاً صاف بنشینید. عضلات شکم را منقبض کنید (شکم را داخل بکشید) ۵ ثانیه مکث کنید. این حرکت را ۵ مرتبه تکرار کنید.

۹) در حالت کاملاً صاف بنشینید. پای راست را از روی زمین بلند کنید و مستقیم در راستای ران نگه دارید. ۵ ثانیه مکث کنید (۵ مرتبه). حرکت را با پای چپ تکرار کنید.

۱۰) بایستید و دست ها را در گودی کمر بگذارید. به آرامی و فقط ۱۰ درجه به عقب خم شوید و قفسه سینه را باز کنید. ۵ ثانیه مکث کنید و به حالت اول برگردید (۵ مرتبه). سپس ۳ تا ۵ نفس عمیق بکشید و به کار خود ادامه دهید.

در صورتی که مراحل بالا را رعایت نکردید و دچار درد شدید بهترین راه استراحت، ماساژ ملایم نواحی درگیر، ریلکس کردن عضلات و آرامش است.

ویژگیهای یک محیط کاری مناسب برای کاربران کامپیوتر به قرار زیر است:

۱) وجود سیستم تهویه مطبوع

۲) نور کافی و مناسب

۳) استفاده از میز مخصوص که دارای عرض و ارتفاع استاندارد باشد

۴) استفاده از صندلی مخصوص کامپیوتر با ارتفاع قابل تنظیم برای جلوگیری از ناراحتی ستون فقرات کاربر

۵) استفاده از زیرپایی برای قرار گیری مناسب و راحت پاها

۶) کف پوش چوبی یا پلاستیکی برای جلوگیری از ایجاد الکتریسیته ساکن.

با وجود رعایت نکات فوق، باز هم امکان بروز بیماریهای خاص برای اپراتور وجود دارد کم تحرکی هنگام کار با کامپیوتر، چشم دوختن در مدت طولانی به صفحه مانیتور و حرکات یکنواخت و تکراری مچ دست، ممکن است سبب بروز انواع عوارض شوند.

سردردهای ناشی از تغذیه



بسیاری از افراد طی یک دوره ی طولانی و به طور مستمر از سردرد رنج می برند. آنها به پزشکان مختلف هم مراجعه می کنند، اما با کمال ناباوری متوجه می شوند هیچ دلیل فیزیکی خاصی از سوی پزشکان برای سردرد آنها تشخیص داده نشده است. پزشکان در عین حال داروهای مختلفی را برای درمان این بیماران تجویز می کنند و از آنها می خواهند تا در زمان احساس درد آن را مصرف کنند.

بیماران نیز در راستای توصیه های پزشک مصرف داروها را آغاز می کنند اما در میانه ی راه به این نتیجه می رسند که داروهای تجویز شده فقط درد را آرام می کند، زیرا پس از اتمام تأثیر دارو با بازگشت درد مواجه می شوند و چه بسا شدت سردرد آنها دو چندان شود.

بدون تردید کلیه داروها دارای عوارض منفی هستند، لذا بهتر است راه حل بسیاری از بیماری ها و از جمله سردرد را در رژیم های غذایی جستجو کرد.

علاوه بر فشارهای عصبی، استرس، کم خوابی، تابش نور فراوان، تغییرات آب و هوایی و عطرهایی با بوی تند، غذا نیز می تواند در ایجاد سردرد های مزمن موثر باشد.

تعجب نکنید، زیرا ممکن است غذا عامل اصلی سردردهای مزمن افراد باشد، پس بازنگری در غذاهای مصرفی و رژیم غذایی روزانه می تواند عامل مهمی در خلاصی یافتن از شر مهمان ناخوانده ای به نام سردرد باشد.

حتی اگر غذا تنها عامل اصلی سردرد نباشد یکی از عوامل مهم آن است، بویژه اگر پزشک معالج هیچ عامل فیزیکی خاصی را در بروز درد تشخیص نداده باشد.

از دیرباز فشارهای عصبی، استرس ، کم خوابی ، تابش نور فراوان، تغییرات آب و هوایی و بالاخره عطرهایی با بوی تند، عوامل ایجاد یا تشدید کننده سردرد تشخیص داده شده اند، اما هنوز بسیاری از مردم نمی دانند که همان غذای معمولی مصرفی شان می تواند عامل سردرد باشد.

این در حالی است که مصرف نکردن برخی از موادغذایی می تواند در جلوگیری و درمان قطعی سردرد نقش داشته باشد، بدون اینکه بیمار مجبور به مصرف داروهای مختلف و درگیری با عوارض جانبی آن شود.

البته کارشناسان تغذیه برنامه غذایی خاصی برای درمان سردرد طراحی کرده اند که بر پایه توقف مصرف برخی از خوراکی ها تنظیم شده است. در خلال این برنامه برخی از اصول صحیح تغذیه نیز گنجانده شده است، به طوری که از طریق رعایت برنامه فوق افراد می توانند به راحتی غذاهایی که عامل سردرد هستند را بشناسند.



چه غذاهایی سردرد می آورند؟

فهرست غذاهای مؤثر در ایجاد سردرد شامل مجموعه ای بزرگ و متنوع است که در اینجا تنها به ذکر آنهایی خواهیم پرداخت که دارای بیشترین تأثیر هستند، زیرا ممکن است برخی افراد به انواع متنوعی و برخی دیگر به چند نوع جزیی از این غذاها حساسیت داشته باشند.

برای اینکه فرد مبتلا به سردرد بتواند از این فهرست استفاده بهینه نماید ابتدا باید داروهای مصرفی سردرد خود را قطع کند و سپس به تدریج انواع غذاهای مؤثر در ایجاد سردرد را کنار بگذارد تا بیماری او رفته رفته و به طور کامل بهبود یابد.

او باید پس از این مرحله و به تدریج مصرف غذاهای ممنوع را یکی پس از دیگری آغاز کند تا بدین وسیله نوع خاص غذایی را که به آن حساسیت دارد بیابد.

البته باید به هر غذایی برای اینکه تأثیرش را نشان دهد فرصت داد، زیرا تأثیر غذا در ایجاد سردرد معمولاً ۷ ساعت یا بیشتر پس از زمان مصرف غذا مشخص خواهد شد. ممنوعیت هایی هم که در زیر آمده برای کسانی است که سردردهای ناشی از موادغذایی دارند، نه همه افراد.

سبزیجات

سبزیجات ممنوع:

- حبوبات نظیر: عدس، لوبیا و ماش
- انواع ترشی
- فلفل های بسیار تند
- زیتون

سبزیجات مجاز:

دیگر انواع سبزیجات به صورت کنسرو، خشک و یا فریزر شده و آب آنها

البته به خاطر داشته باشید که مصرف گوجه فرنگی و پیاز را در طول روز به نصف برسانید.

میوه ها

میوه های ممنوع:

انواع خشکبار، بخصوص انجیر و خرمای خشک

میوه های مجاز:

انواع تازه ی میوه ها، کنسرو و یا منجمد شده آنها و آب میوه ها

توجه داشته باشید مصرف نارنگی ، پرتقال ، لیمو ، گریپ فروت، موز ، آناناس را به نصف فنجان در روز برسانید.

نان و غلات

هر گونه محصولی که محتوی خمیر تازه بوده و مستقیماً از فر خارج شده باشد که این نوع خمیر در اغلب نان ها ، انواع پیتزا و شیرینی ها یافت می شود.
شما می توانید نان باگت را به شرطی که یک روز کامل از پخت آن گذشته باشد مصرف کنید. همچنین مصرف نان هایی که از آرد سفید یا گندم کامل تهیه شده باشد و همچنین نان فرانسوی و ایتالیایی مجاز می باشد.
همچنین گرم کردن دوباره این نانها مانعی ندارد، به شرطی که محتوی آن خامه، کره و شکلات نداشته باشند.

شیر و لبنیات

انواع پنیر، شیرهای پرچرب، شکلات های شیری و سرشیر سردرد می آورند.
اما شما می توانید تخم مرغ، شیر کم چربی، پنیر خامه ای و ماست کم چرب را به مقدار نصف فنجان در هر روز مصرف کنید.

نوشیدنی ها

مصرف آب میوه و سبزیجات، نوشیدنی های بدون کافئین و بدون قند مصنوعی، چای، قهوه روزانه ۲ فنجان در روز مجاز است.

انواع شیرینی

مصرف شکلات ها، بستنی و شیرینی هایی که محتوی خشکبار و یا خامه باشند، ممنوع است. در عوض مصرف کیک، بیسکوییت و میان وعده های شبیه به این دو، به شرطی که محتوی مواد ممنوعه نباشند بلامانع است.

توجه داشته باشید مصرف موادی مثل سس سویا و سرکه بجز سرکه سیب و سرکه سفید نیز ممنوع است. همچنین مصرف جوز هندی، سس مایونز، روغن زیتون و افزودنی های محتوی سرکه توصیه نمی شود.اما مصرف انواع مربا و عسل بلامانع است.

گوشت ها:

مصرف انواع خاویار، گوشت های بسته بندی شده، دل و قلوه ممنوع است.

انواع گوشت تازه، مرغ و ماهی چه به صورت تازه و چه کنسرو شده، بدون اشکال است.

***** توّجه:**

لازم است، بدانید ذکر نکات فوق و نام بردن از انواع غذاهای ممنوع و مجاز به این معنی نیست که غذا تنها عامل سردرد است، بلکه مشورت با پزشک برای شناخت دلیل اصلی این عارضه بسیار اهمیت دارد.

رعایت رژیم غذایی مذکور در صورتی به شما توصیه می شود که پزشک معالج هیچ عامل خاص فیزیکی برای بیماری پیدا نکرده باشد. متأسفانه تحلیل پزشکی مشخصی در مورد تأثیر برخی غذاها در ایجاد سردرد وجود ندارد، لذا نمی توان چنین نظریه ای را به طور قطع اعلام کرد، اما فرد می تواند با دقت و توجه بین غذاهای مصرفی و نوبت های سردردش در درمان بیماری خود موفق عمل کند.

چرا برخی غذاها سردرد می آورند؟

در واقع تمام غذاهای مؤثر در ایجاد سردرد نقطه مشترکی ندارنـد، امـا برخـی معتقدنـد که سردردهای ناشی از غذا از وجود حساسیت در فرد نشات می گیرد که این نظریـه مـورد توافق بیشتر کارشناسان نیست.

آنان می گویند: این موادغذایی محتوی مواد خاصـی هـستند کـه عامـل سـردرد را نیـز دارند که این مواد یـا از طریـق تغییـر در مقـدار سـروتونین مغـز و یـا از راه تأثیرگـذاری بـر مویرگ های مغزی تأثیر خود را بروز می دهند.

در مجموع اغلب کارشناسان، مشروبات الکلی را از عوامل اصلی بروز سردرد تشخیص داده اند و مصرف قهوه را البته به مقدار کافی و معقول یک درمان طبی خوب و مؤثر بـرای سردرد می دانند که البته در مصرف آن نباید زیاده روی شود، چون زیاده روی در مـصرف قهوه خود عامل سردرد می باشد (کافئین موجود در قهوه به عنوان یک عامل ایجاد سـردرد تشخیص داده شده است).

پس باید به این جمله ایمان داشت که غذا خود درمان است، اگـر مـصرف آن صـحیح باشد.

بچه‌ها هم سردرد می‌گیرند؟

این اولین سئوالی است که بلافاصله بعد از خواندن این تیتر در ذهن پدر و مادرها ایجاد می‌شود. بزرگترها معمولاً سردرد بچه‌ها را یا ندیده می‌گیرند یا به تومورهای مغـزی و علـل بدخیم دیگر نسبت می‌دهند. اما با سردرد بچه‌ها واقعا چطـور بایـد برخـورد کـرد؟ بـه طـور کلی، در بیشتر موارد، سردردهای بچه‌ها ناشی از علت‌های ساده هستند، مثلاً در اثر شب دیر به رختخواب رفتن و یا بازی کردن به مدت طولانی زیر آفتاب و یا ضربه به سر ایجاد

می‌شوند. اما گاهی هم ممکن است طولانی بوده و با علایم دیگر همراهی داشته باشند. سردرد می‌تواند در اثر عوامل بسیار متعددی ایجاد شود و خفیف و کوتاه مدت و یا شدید باشد.

نکته‌ای که درباره سردرد در بچه‌ها بسیار اهمیت دارد این است که بتوانیم تشخیص دهیم که این سردردها چه زمانی کم‌اهمیت و گذرا هستند و چه زمانی نیاز به توجه بیشتری دارند.

چه عواملی باعث سردرد در بچه‌ها می‌شود؟

بچه‌ها هم درست مثل بزرگ‌ترها دچار سردرد می‌شوند و تا حدی می‌توان گفت که سردرد ماهیت ارثی هم دارد. یعنی اگر شما و همسرتان هر چند وقت یک‌بار دچار سردرد می‌شوید، فرزند شما هم ممکن است سردرد بگیرد. عوامل بسیار مختلفی می‌توانند باعث ایجاد سردرد شوند مثلاً بعضی افراد نسبت به خوابشان بسیار حساس هستند و اگر کمی، کمتر از معمول بخوابند و یا ناگهان از خواب بپرند، دچار سردرد می‌شوند. بعضی بچه‌ها هم هستند که اگر تشنه بمانند و یا ضربه کوچکی به سرشان بخورد و یا بیش از حد جلوی تلویزیون یا کامپیوتر بنشینند، سردرد می‌گیرند. گاهی هم برخی از عفونت‌ها مثل سرماخوردگی، عفونت‌های گوش یا سینوس‌ها و یا عفونت‌های ادراری، می‌توانند باعث ایجاد سردرد در بچه‌ها شود.

به طور کلی در حدود ۹۰ درصد از سردردهای بچه‌ها ناشی از علت مهمی نیستند و نیاز به پیگیری ندارند، ولی در ۱۰ درصد موارد ناشی از عفونت‌ها یا سایر بیماری‌ها هستند و باید به دنبال علت آنها بود.



سردردهای کودکان

بچه‌ها اغلب به دو نوع سردرد مبتلا می‌شوند:

۱) سردردهای تنشی

۲) میگرن

سردردهای تنشی:

یکی از سردردهای نسبتاً شایع در کودکان هستند که اغلب در اثر خستگی عضلات سر و گردن ایجاد می‌شوند و بچه اغلب از یک درد فشارنده و مبهم در قسمت جلو، بالا و اطراف سر شکایت دارد. یک تفاوت عمده که بین سردردهای تنشی و میگرن در بچه‌ها وجود دارد این است که سردردهای میگرنی در بیشتر موارد همراه با سایر علایم مثل تهوع، استفراغ هستند و خستگی و فعالیت بدنی می‌تواند باعث تشدید آنها شود، در حالی که سردردهای تنشی این‌طور نیستند.

میگرن در بچه‌ها:

در حدود ۵ درصد بچه‌های دبستانی و تا ۱۰ درصد از نوجوان، مبتلا به میگرن هستند. میگرن هم چیزی نیست جز سردردهای تکرار شونده. در این سردردها اغلب یک عامل محرک مثل خستگی، فعالیت بیش از حد بدنی، کمبود خواب، استرس و یا حتی خوردن برخی مواد غذایی وجود دارد به طوری که هر فردی نسبت به یکی از این عوامل حساس است و وقتی در آن شرایط قرار می گیرد دچار سردرد می‌شود. خاصیتی که سردرد میگرنی را از سایر سردردها جدا می کند این است که این سردرد اغلب یک‌طرفه بوده و کودک در سر خود احساس ضربانی می کند. علاوه بر این برخی علایم مثل سرگیجه، دل‌درد، تهوع و استفراغ، دیدن جرقه‌های نورانی و یا حساسیت به نور و بو هم ممکن است وجود داشته باشند.

در اغلب موارد، میگرن چیزی در حدود نیم تا ۶ ساعت ممکن است طول بکشد ولی گاهی دوره آن طولانی شده و تا ۲ روز هم ادامه می‌یابد. البته میگرن در بچه‌ها همیشه هم به این شدت نیست و تمام علایم فوق را ندارد بلکه کودک ممکن است، فقط احساس کسالت کند و سروصدا، نور ویا بو باعث بدتر شدن حالش شوند. در این حالت اگر کودک را مجبور کنیم که به فعالیت‌هایش ادامه دهد، و مثلاً حتما تکالیفش را انجام دهد و مدرسه برود، ممکن است تهوع و استفراغ برای او ایجاد شود و در مرحله بعد در صورت عدم استراحت، سردرد یک‌طرفه ضربان‌دار شروع خواهد شد.

متاسفانه در بچه‌های خیلی کوچک، چون قادر به توصیف ناراحتی‌شان نیستند.

میگرن هم تشخیص داده نمی‌شود ولی گاهی بی‌قراری، ناآرامی و رنگ‌پریدگی قابل توجه آنها می‌تواند کمک کننده باشد. برخی از بچه‌ها هم دچار یک سرگیجه گذرای ناگهانی می‌شوند که باعث استرس کودک شده و تعادل او را به هم زده و گاهی در راه رفتن او هم اختلال ایجاد می‌کند، که این علامت اغلب تا سن ۵ سالگی از بین می‌رود. بعد از این زمان ممکن است کودک با تهوع‌های دوره‌ای دچار میگرن شود که این تهوع‌ها حتی ممکن است با سردرد هم دنبال نشوند و وقتی کودک به سنین نوجوانی می‌رسد، بهبود پیدا می‌کند و کم‌کم سردرد کودک از دوره نوجوانی به بعد الگوی میگرن توصیف شده را پیدا می‌کند که شبیه میگرن بزرگسالی است.

با سردرد بچه‌ها چه کنیم؟

وقتی کودک شما با فواصل طولانی و گاهی اوقات دچار سردرد می‌شود، نباید خیلی نگران باشید و مطمئن باشید که با استراحت کردن برطرف خواهد شد. ولی اگر کودک به طور ناگهانی مبتلا به سردرد شدیدی می‌شود که با استراحت بهبود نمی‌یابد و یا دفعات تکرار این سردردها بیشتر از ۱بار در ماه است، بهتر است که حتماً به پزشک مراجعه کنید.

علاوه بر این در صورتی که هر یک از موارد زیر را در کودکتان دیدید به پزشک

مراجعه کنید:

۱) سردردی که هنگام بیدار شدن از خواب کودک را گرفتار می کند.

۲) سردردهایی که با تشنج همراه می‌شوند.

۳) در صورتی که همراه سردرد کاهش سطح هوشیاری هم در کودک وجود داشته باشد.

۴) سردرد به همراه تب بالا

۵) سردرد به همراه تغییر در بینایی

۶) سردرد شدید متعاقب ضربه به سر

۷) سردرد شدیدی که باعث شود کودک از خواب بیدار شود

کودکان در همه سنین سردرد را تجربه می کنند، اما به علل مختلف. بچه ها معمولاً جوش می زنند و دل درد می گیرند.

بیشتر کودکانی که در سنین مدرسه هستند، به دلیل عودکننده ای سردرد می گیرند. حتی قبل از ورود به مدرسه، تقریباً یک سوم کودکان دچار نوعی سردرد می شوند.

شما می توانید بفهمید سردرد فرزندتان چطور آغاز می شود و تشخیص دهید چه اقداماتی برای کمک به او می توانید به عمل آورید.

دلایل بروز سردرد کودکان

عوامل بسیاری، به تنهایی یا در کنار هم، می تواند فرزندتان را مستعد ابتلا به سردرد کند؛ که عبارتند از:

استعداد ژنتیکی:

سردردها، به خصوص میگرن، در خانواده ها به ارث می رسند. اگر سابقه سردرد در فامیل و خانواده تان دارید، خطر ابتلای فرزندتان به آن نیز بیشتر خواهد بود.

آسیب جمجمه:

کوفتگی و ضربه ناشی از تصادف می تواند موجب سردرد شود. اگر چه بسیاری از جراحات سر مختصر است، اما اگر فرزندتان به سختی با سر به زمین خورد، فوراً به دنبال مراقبت پزشکی برای او باشید.

بیماری و عفونت:

سردرد، نشانه کثیرالوقوع بسیاری از بیماری های معمول کودکان است. عفونت گوش، عفونت سینوس، سرماخوردگی و آنفلوانزا غالباً سردرد نیز به همراه دارند.

عوامل محیطی:

شرایط محیط، شامل تغییرات آب و هوا، بو، صدای بلند و نور زیاد می تواند سردرد ایجاد کند.

عوامل احساسی:

مقایسه شدن با دیگران، مشکلات مدرسه و توقعات والدین می توانند استرس و اضطراب زیادی ایجاد کنند. کودکان افسرده معمولاً از سردرد شکایت می کنند، خصوصاً اگر در تشخیص احساس ناراحتی و تنهایی دچار مشکل باشند.

غذا و نوشیدنی های خاص:

مواد افزودنی که در بعضی غذاها مانند هات داگ یافت می شوند، به عنوان محرک سردرد شناخته شده اند. علاوه بر این، کافئین موجود در سودا، شکلات، قهوه و چای نیز موجب سردرد می شود.

کمبود خواب:

خستگی بیش از حد نیز در کودکان ایجاد سردرد می کند.

انواع سردرد کودکان

توصیف سردردها خصوصاً در مورد کودکان دشوار است. بعضی سردردها مربوط به اضطراب هستند و برخی دیگر ریشه در بیماری یا جراحت دارند. با این حال همه سردردها به دو دسته اصلی و فرعی تقسیم می شوند.

سردردهای اصلی:

سردردهای اصلی خود به خود پیشرفت می کنند و به ندرت نتیجه یک بیماری یا جراحت هستند. این نوع سردردها عبارتند از:

سردرد هیجانی:

این نوع سردرد که ناشی از اضطراب است، در اکثر کودکان دیده می شود. اگر کودک شما چنین سردردی داشته باشد، معمولاً از سفت شدن و فشار در گیج گاه، گردن و ماهیچه های جمجمه گله می کند.

میگرن:

تقریبا ده درصد کودکانی که به مدرسه می روند میگرن را تجربه می کنند. قبل از رسیدن به سن بلوغ، میزان بروز میگرن در دختران و پسران یکسان است، اما در سنین نوجوانی، دختران بیشتر به میگرن مبتلا می شوند.

اگر چنین سردردی طولانی شود، ناتوان کننده هم خواهد بود زیرا تهوع، استفراغ و حساسیت شدید به نور و صدا را به همراه دارد. برخلاف سردردهای هیجانی، میگرن معمولا در اوقات تفریحی و بدون استرس بروز می کند.

سردردهای خوشه ای:

این نوع سردرد در کودکان به ندرت دیده می شود. سردرد خوشه ای معمولاً ناتوان کننده و همراه با درد خنجری و شدید در یک سمت سر است.

سردردهای فرعی:

سردردهای فرعی از بعضی شرایط خاص نشأت می گیرند مانند:

- تب
- کوفتگی سر
- سرماخوردگی
- عفونت سینوس
- عفونت گوش
- مننژیت

آیا سردرد کودک مزمن است؟

از آنجایی که دلایل سردرد کودکان بسیار زیاد است، هر کودکی نیاز به ارزیابی فردی دارد. براساس یک قاعده تجربی، اگر کودک شما سردردهای هفتگی و یا مرتب دارد، همین کافی ست تا او را از مدرسه رفتن و فعالیت های دیگر بازدارید و او را فوراً نزد پزشک ببرید. اگر فرزندتان برای توصیف مشکلش خیلی کم سن و سال است، ممکن است گریه کند و با نگه داشتن سرش در دست ها، درد شدید را به شما نشان دهد.

پیشگیری از سردرد کودکان

برای پیشگیری از سردردهای کودکان به نکات زیر توجّه کنید.

استراحت کافی:

کودکان و نوجوانان به خواب زیاد (هشت تا ده ساعت در روز) نیاز دارند. از سوی دیگر، خواب بیش از حد نیز می تواند ایجاد سردرد کند، بنابراین اجازه ندهید فرزندتان روز را به خواب بگذراند.

رژیم غذایی سالم:

مطمئن شوید که فرزندتان صبحانه، ناهار و شام می خورد و خوراکی های سالمی برای انتخاب در طول روز، در اختیار دارد. علاوه بر این، اطمینان حاصل کنید فرزندتان به مقدار کافی آب می نوشد به خصوص در هوای گرم و بعد از فعالیت های سنگین.

با اولین علایم سردرد اقدامات لازم را به عمل آورید:

اگر احساس کردید فرزندتان در آستانه ابتلا به سردرد است، او را تشویق کنید در یک اتاق تاریک و ساکت کمی استراحت کند.

زمان سردردها را یادداشت کنید:

زمان و مکان سردردها را یادداشت کنید. هر عقیده، رفتار یا اتفاقی را نیز در زمان سردرد، ذکر کنید. از این اطلاعات برای کمک به فرزندتان استفاده کنید تا از محرک های سردرد دوری کند.

از استرس جلوگیری کنید:

در مورد عواملی که ممکن است موجب اضطراب شوند، هوشیار باشید؛ مانند سختی انجام تکالیف مدرسه و یا روابط تیره با دوستان

اگر سردرد فرزندتان مربوط به اضطراب یا افسردگی است، با یک مشاور صحبت کنید.

درمان سردردهای کودکان

معالجه، به نوع سردرد بستگی دارد که می تواند شامل موارد زیر باشد:

رفتار درمانی: سردردهای مربوط به استرس و اضطراب غالباً اوج عوامل احساسی و فیزیکی را همراهی می کنند. اگر در کودکتان نشانه ای از اضطراب، مانند تغییرات رفتاری، اختلالات خواب و خوراک و عدم تمایل به انجام فعالیت های مورد علاقه، می بینید مشاوره حرفه ای می تواند به او کمک کند.

درمان سرپایی:

مسکن های درد نشانه های سردردهای متوسط را از بین می برند و فرزندتان را آرام می کنند. برای این منظور می توانید به پزشک مراجعه کنید.

انواع درمان های سردرد

آروما تراپی

کلمه «آروماتراپی» به معنای «درمان با بهره گیری از بوی خوش» است. در این روش درمانی از روغن های معطر که منشاء گیاهی و طبیعی دارند و از گیاهان و درخت های گوناگون تهیه می شوند استفاده می شود. این روغن ها روی پوست ماساژ داده می شوند و یا از طریق استنشاق استفاده می شوند و به این طریق سیستم عصبی مربوط به تسکین درد را تحریک می کنند.

روغن اسطوخودوس به طور اخص بر روی سردردها تأثیر گذار است. وان را با آب گرم پر کنید و چند قطره از روغن اسطوخودوس را در آن بریزید و دقایقی در آن بخوابید. این امر از بروز سردرد یا شدیدتر شدن آن جلوگیری می کند. اما اگر دچار سردرد هستید از این روغن برای کمپرس سرد استفاده کنید. پارچه ای را در ظرفی آب سرد که سه تا چهار قطره روغن اسطوخودوس در آن ریخته اید خیس کنید و سپس خوب بفشارید تا آب اضافی آن گرفته شود. با این پارچه شقیقه ها، پیشانی و گردن را پنج دقیقه کمپرس کنید. همچنین می توانید دو قطره روغن اسطوخودوس را در یک نعلبکی کوچک حاوی روغن بادام شیرین یا آفتاب گردان بریزید و با این روغن شقیقه ها را ماساژ دهید.

اگر دچار اضطراب و استرس نیز هستید، روغن نعناع را نیز امتحان کنید.

اگر قصد دارید خودتان در خانه این کار را انجام دهید این روغن ها را پیش از مصرف مستقیم بر روی پوست، با روغن بادام شیرین رقیق کنید.

درمان گیاهی

بسیاری از داروها حاوی عصاره گیاهان هستند؛ مانند آسپرین که از پوست بید استخراج می شود. اما در درمان های گیاهی، عصاره ها به شکل طبیعی خود و بدون افزودنی های دیگر استفاده می شوند، از این رو به ندرت عوارض جانبی دربر خواهند داشت.

اگر دچار سردردهای میگرنی هستید، خوردن برگ بابونه گاوی به صورت روزانه را امتحان کنید. این گیاه حاوی ماده ای است به نام پارتنولید (Parthenolide) که می تواند حملات میگرن را دفع کند.

برای دردهای ناشی از گرفتگی عضلات چای نعناع یا رزماری بنوشید. یک قاشق چای خوری رزماری یا نعنای تازه و یا خشک را در یک فنجان آب جوش بریزید و ۱۰ دقیقه صبر کنید. سپس چای را صاف کرده و سه بار در روز کمی از آن را بنوشید.

در بخش های بعدی به طور مفصل به درمان با گیاهان طبی خواهیم پرداخت.

هومیوپاتی

هومیوپاتی با تعادل بخشیدن به سیستم انرژی در بدن، ناراحتی های فیزیکی گوناگون را درمان می کند. درمان در این روش عبارت است از: بهره گیری از موادی بسیار رقیق شده که در مقدار زیاد خود، عارضه مورد درمان را تولید می کنند.

بعضی از مفیدترین مواد مورد استفاده برای رفع سردرد عبارتند از: بلادن (برای

سردردهای ضربانی)، ریشه یاس زرد (برای سردردهای ناشی از گرفتگی عضلات پیشانی و گردن) و قهوه (برای سردردهایی که با احساس فشار در پیشانی و بی قراری همراه هستند).

درمان بازتابی

درمان بازتابی نوعی روش درمانی همراه با ماساژ است که در آن به نقاط خاصی در دست ها یا پاها فشار وارد می شود. اگر چه در این روش تمام دست یا پا ماساژ داده می شود، اما متخصص این شیوه درمانی، توجه بیشتر خود را به نقاطی که با عضو دردناک مرتبط است معطوف می کند.

این فشارها موجب تحریک گردش خون و جریان لنف در بدن شده و پس از دریافت ماساژ احساس تجدید قوا را در فرد ایجاد می کند.

یوگا

تمرینات یوگا برای آرامش روح، همراه با آسایش بدن طراحی شده اند و حالت و وضعیت بدن را نیز اصلاح می کنند. به ویژه تکنیک الکساندر در یوگا برای اصلاح نحوه قرارگیری بدن که خود می تواند منشاء سردرد باشد، بسیار مفید است.

هیپنوتیزم

تأثیر هیپنوتیزم در رفع سردردهای ناشی از گرفتگی عضلات به اثبات رسیده است، اما میزان اثرگذاری آن به تاثیر گرفتن فرد از هیپنوتیزم بستگی دارد.

ساده ترین راه درمان سردرد

خوشبختانه کمتر از ۵ درصد سردردها علامت یک بیماری جدی هستند. برای بیشتر ما سردرد یک حالت ناراحت‌کننده اما بخشی از زندگی عادی است و غالباً می‌توان آن را کنترل کرد.

بخوابید:

بسیاری از سردردهای تنشی با کمی خواب عمیق تسکین می‌یابند اما گاهی خواب کمتر یا زیادتر از معمول باعث سردرد می‌شود. به همین دلیل داشتن برنامه منظم برای خواب اهمیت دارد.

دندان‌قروچه نکنید:

برخی افراد در هنگام خواب به قدری ناآرامند که دندان‌قروچه می‌کنند و صبح با سردرد بیدار می‌شوند.

غذای کافی بخورید:

نخوردن غذای کافی هم مثل نخوابیدن کافی باعث سردرد می‌شود. علت آن کاملاً مشخص نیست، ولی احتمالا وقتی مواد غذایی بدن کم باشد، قسمتی از دستگاه عصبی که ماهیچه‌ها را منقبض می‌کند فعال می‌شود.

غذاهایتان را کنترل کنید:

در افرادی که زیاد دچار سردرد می‌شوند، بهتر است آنچه را که دو تا سه ساعت قبل از سردرد خورده‌اند بررسی کنند. شایع‌ترین ماده غذایی مسئول سردرد، اسید آمینه تیرامین است. از جمله غذاها و نوشیدنی‌های دارای تیرامین یا سایر مواد سردردآور، پنیر کهنه، گوشت نمک‌سود، ترشی‌ها، شکلات، مرکبات، پیتزا و هر چیز محتوی گلوتامات مونوسدیم است. اگر متوجه شدید که برخی مواد غذایی عامل سردرد شماست، یکی یکی آنها را از برنامه غذایی حذف کنید تا عامل اصلی را بیابید.

زیاد قهوه نخورید:

اگر در محل کار بیش از سه فنجان قهوه در روز می‌خورید، صبح بعد از روز تعطیل دچار سردرد می‌شوید، چون روز قبل قهوه نخورده‌اید. برای جلوگیری از این سردرد توصیه می‌شود در روز بیش از یک یا دو فنجان قهوه نخورید.

سیگار نکشید:

سیگار برای همه بد است و سردرد را نیز بدتر می‌کند. بهتر است سیگار کشیدن را ترک کنید.

از کلاه و عینک استفاده کنید:

تابش نور آفتاب و انعکاس آن، در برخی افراد باعث سردرد می‌شود. در این موارد بهتر است عینک آفتابی بزنید و کلاه دارای لبه بزرگ بر سر بگذارید.

ورزش کنید:

ورزش درمان بسیار خوبی برای سردرد است. عجیب به نظر می‌آید، اما کسانی که ورزش‌های مختلف می‌کنند سردردشان از بین می‌رود. ورزش، تنش روانی را از بین می‌برد و تولید مسکن‌های طبیعی بدن را که اندورفین‌ها نام دارند تحریک می‌کند. فقط نیم‌ساعت پیاده‌روی، سه بار در هفته برای جلوگیری از سردرد کافی است. اگر سردرد با تب همراه است، نزد پزشک بروید و ورزش را به تعویق بیندازید.

خود را گرم کنید:

از مهمترین درمان‌های خانگی سردرد گذاشتن کیسه آب گرم بر روی گردن و شانه‌ها به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه است. این کار خوبی برای کاهش تدریجی سردرد تنشی است. بالشتک گرم، ماهیچه‌های گرفته را شل کرده و جریان خون را در آنها آسان می‌کند. گرفتن دوش آب گرم هم موثر است ولی نه به اندازه کیسه آب گرم.

آرامش داشته باشید:

درمان فشارهای روانی، در افرادی که زیاد دچار سردردهای تنشی می‌شوند موثر است.

به آن فکر نکنید؛ سعی کنید فکر سردرد را از خود دور کنید. برای این کار در جای راحتی بنشینید و چشمانتان را ببندید. فرض کنید در ساحل دریا دراز کشیده‌اید، آفتاب بدنتان را گرم می‌کند و امواج آب به آرامی روی شما می‌آید. هر برگشت ذهنی امواج قسمتی از سردرد شما را با خود می‌برد.

روش زیر را هم امتحان کنید:

توجه خود را بر سردردتان متمرکز کنید. تصور کنید سردردتان اندازه، شکل و رنگ مشخصی دارد. ببینید سردرد چگونه است؟در یکجا ساکن است یا جابه‌جا می‌شود؟بعد فرض کنید سردرد به صورت مایع است و از سرتان روی گردن، شانه‌ها، دست‌ها و در آخر انگشتان می‌ریزد. سرانجام این سردرد از انگشتانتان خارج شده و به اطراف می‌ریزد.

استفاده از دارو:

اگر درمان‌های طبیعی، سردرد را از بین نبرد، چندین مسکن بدون نسخه برای آن وجود دارد که می توانید از آنها استفاده کنید.

اکسیژن تنفس کنید:

اکسیژن وسیله بسیار موثری برای تسکین سردردهای خوشه‌ای و میگرنی است. برای استفاده مداوم از کپسول اکسیژن و مقدار آن از پزشک خود اجازه بگیرید.

نزد پزشک بروید:

در سردردهای شدید خوشه‌ای یا میگرنی مسکن‌های قوی‌تری مثل ارگوتامین لازم است. این داروهار ا فقط با تجویز پزشک مصرف کنید.

زیاد مسکن نخورید:

خوردن مداوم مسکن هم به اندازه سردرد مداوم، زیانبار است. تمام داروهای ضد سردرد را چه بدون نسخه و چه با تجویز پزشک نباید بیش از دو بار در هفته مصرف کرد، چون خوردن مداوم این داروها به تدریج آستانه درد را پایین آورده و دردها را بیشتر می‌کند. اگر بیش از حد مسکن مصرف کرده‌اید، نزد پزشک بروید تا او برنامه‌ای برای رهایی از سردرد و دارو برایتان تنظیم کند.

درمان سردرد بدون دارو

بهترین روش مقابله با سردرد، در درجه اول پیشگیری از وخیم شدن آن است. اگر جزء افرادی هستید که اغلب گرفتار سردرد هستند، بهتر است لیستی از تمام غذاهایی که ظرف چند روز یا چند هفته پیاپی خورده اید، تهیه کنید. سپس این لیست را به دقت بررسی کنید تا شاید رابطه ای میان مصرف غذایی خاص با بروز سردرد در خود بیابید.

خوردن پنیر، پرتقال، شکلات و قهوه با معده خالی می تواند موجب بروز سردرد شود. همچنین کم آبی ، عدم فعالیت ورزشی و رژیم های سخت در سردرد موثرند.

اما خبر خوش این است که اگر سردردها با عارضه دیگری همراه نباشند، به ندرت نشانه مشکلی جدی هستند. در حقیقت از هر چهار مورد سردرد، سه مورد در اثر گرفتگی ماهیچه های پشت، گردن و فک به وجود آمده اند.

درمان های تکمیلی اغلب دیدگاهی کلی نگر دارند: آنها جسم و ذهن را با هم مورد درمان قرار می دهند و تنها به نشانه های بیرونی اکتفا نمی کنند. این نوع درمان ها را می توان به موازات درمان های دارویی معمول اعمال کرد.

اگر از آن دسته افرادی هستید که معمولاً از سردردهای مکرر رنج می برند، ناامید نشوید. روش های طبیعی متعدد و متنوعی برای تسکین سردرد و یا حتی بهتر از آن، پیشگیری از بروز سردرد وجود دارند که در اینجا به بعضی از آنها اشاره می کنیم.

درمان غیردارویی سردرد:

شما همیشه برای درمان سردردتان نیاز به معاینه پزشکی و دریافت دارو ندارید، بلکه گاهی اوقات استفاده از یکی از چند روش زیر می تواند سردرد شما را برطرف کند.

۱) قطعات یخ خرد شده را در یک کیسه فریزر گذاشته و در محل دردناک سر، قسمت پیشانی، گیجگاهی و پشت گردن خود بگذارید.

۲) یک حمام آب ولرم بگیرید، یا یک چرت بزنید یا یک پیاده روی کوتاه و آرام انجام دهید.

۳) از کسی بخواهید که پشت و گردن شما را ماساژ دهد.

۴) با استفاده از انگشت شست و اشاره خود، حرکات فشاری و دایره وار بر روی قسمت دردناک سر خود انجام دهید. فشار را به مدت ۱۵ ثانیه نگه دارید و سپس حرکت را دوباره تکرار کنید.

۵) در یک اتاق آرام دراز بکشید و سعی کنید عضلات پشت، گردن و شانه های خود را شل کرده و آن ها را در راحت ترین وضعیت ممکن قرار دهید و استراحت کنید.

۶) یک میان وعده غذایی سبک همراه با مایعات مصرف کنید.

در پایان، چنانچه سردرد شما غیر عادی و شدید است و به مدت حداقل دو روز ادامه داشته است، حتما برای پی بردن به علت آن و درمان به پزشک مراجعه کنید.



سردرد و کار

سردرد از جمله اختلالات شایع پزشکی محسوب می شود که ممکن است در محل کار، منزل، مهمانی یا ... بروز کند و به علت داشتن ظاهری ساده و معمول، هرگز کسی از بروز سردرد های شدید تعجب نمی کند. علاوه بر دلایل پزشکی که این اختلال می تواند داشته باشد، در برخی مواقع ممکن است فشارهای محیط موجب شود تا سردردهای شدید در محل کار بروز کند.

سردرد که ظاهری بسیار ساده دارد در برخی مواقع می تواند واقعاً مشکلات عدیده ای برای فرد ایجاد کند و اجازه انجام کوچک ترین کارها را هم به او ندهد. طبق آمارهای به دست رسیده، سالانه ۱۸ میلیون کارگر در سراسر دنیا به علت بروز عواملی نظیر میگرن مجبور می شوند محل کار خود را ترک کنند. این نوع به خصوص سردرد معمولاً بسیار شدید است و نشانه های آن می تواند تا ۳ روز در فرد باقی بماند. در بسیار مواقع میگرن به قدری شدید می شود که فرد توانایی انجام هیچ کاری را ندارد و مجبور است تا زمان بهبود این عارضه فقط استراحت کند.

در محل کار، افرادی که به صورت مستمر به سردردهای شدید یا میگرن مبتلا می شوند معمولاً سعی می کنند در مراکز پر استرس و اضطراب آمیز قرار نگیرند. با توجه به این که بررسی های پزشکان نشان داده است فشارهای محل کار یکی از عوامل مهم برای بروز سردرد محسوب می شوند، مدیران معمولاً می کوشند این قبیل کارمندان را در پست هایی قرار دهند که فشارهای کاری کمتر به آنها وارد شود.

عوارض سردرد در محل کار:

تمام گونه های مختلف سردرد، به خصوص میگرن و سردردهایی که به واسطه استرس های شدید بروز می کنند برای کارمند بسیار عادی حساب می شوند که ممکن

است علت آن عوامل گوناگونی باشد که در محل کار بروز می کند. در برخی از انواع سردرد، به خصوص میگرن، عوامل گوناگون و متفاوتی ممکن است موجب شوند تا فرد برای مدت زمان طولانی از این عارضه رنج ببرد.

در حالت های بسیار شدید، ممکن است سردرد شدت یابد و عوارضی نظیر حالت تهوع را در فرد ایجاد کند.

از جمله مهمترین این عوامل می توان به موارد زیر اشاره کرد:

ـ استرس، نگرانی، اضطراب و ... در مورد فعالیت های کاری روزمره، ضرب الاجل های کاری، درخواست های مسئولین و یا نگرانی در مورد خانه و اعضای خانواده.

ـ درگیری های احتمالی با ارباب رجوع یا همکاران

ـ محیط کاری غیر آرام، گرما، سر و صدا، دود سیگار، هوای آلوده، نور کم، میز نامناسب و صندلی سخت از جمله مواردی هستند که می تواند تحمل محیط کار را برای کارمند دشوار کنند.

ـ استفاده طولانی مدت از رایانه یا ماشین حساب

ـ اصرار برای انجام یک کار به خصوص به مدت چندین ساعت بدون استراحت

ـ عدم صرف صبحانه یا ناهار در زمان معین

ـ عدم استراحت کافی و کامل در هنگام شب





سردرد در محیط کار

تمام انواع سردردها، بخصوص آنهایی که با تنش و اضطراب مربوطند و همچنین میگرن، در محیطهای کاری معمول هستند. شاید دلیل آن عوامل مشابه بروز آنها در محل کار باشد. در بعضی موارد مانند میگرن، چندین عامل مختلف روی هم انباشته شده و ناگهان موجب بروز سردرد میشوند.

در موارد حاد، سردردها می توانند در ترفیع شغلی یا سابقه کاری تاثیر منفی بگذارند. از طرفی کارفرمایان فرد مورد نظر را به حد کافی برای مواجهه با تنشهای کاری مناسب نمی دانند و از طرف دیگر اشخاصی که سردردهای متعدد را تجربه می کنند، دچار احساس گناه می شوند زیرا برای جلوگیری از سردرد به ساعات استراحت بیشتری نیاز دارند و در مقابل همکارانشان حس بدی دارند.

چه عواملی موجب بروز سردرد می شوند؟

- اضطراب، نگرانی، تنش، تشویش در باره محل کار، ضرب العجلها، دستورات کاری یا حتی نگرانی در باره خانواده و بچه ها در خانه
- مجادله با همکاران یا مشتریان
- محیط کار ناخوشایند، گرما، سرو صدا، هوای خشک یا دود آلود، نور کم یا نامناسب، میز/صندلی ناراحت که موجب درد پشت و گردن هم می شوند.
- زمان طولانی کار با کامپیوتر که موجب سردرد و مشکلات دید هم میشوند.
- ساعت ها کار دائم بر روی یک پروژه بدون استراحت
- نخوردن صبحانه یا ناهار
- نداشتن استراحت کافی در شب گذشته بخصوص در کارهای شیفتی
- مصرف الکل

جلوگیری از سردرد:

متاسفانه هیچ راه حل معجزه آسایی برای جلوگیری از سردرد وجود ندارد. اما راهکارهای ساده ای برای کم کردن تعداد دفعات آن وجود دارند. مهمترین این روشها عبارتند از:

- سردرد خود و عوامل بروز آنرا بشناسید تا بتوانید از وقوع یا تاثیر گذاری این عوامل کم کنید.
- یک یادداشت برای دوران وقوع سردرد خود داشته باشید تا بتوانید وقایع، غذاها یا عوامل دیگر را به آن ربط داده و مشکل اصلی را بیابید.
- اگر سردردهای میگرنی بسیار شدید همراه با تهوع دارید، تا حد امکان درباره آن تحقیق کنید و مشکل خود را بشناسید.
- سعی کنید هر روز برای رفتن به محل کار خود در بهترین شرایط ممکن باشید. خوب استراحت کرده و صبحانه مناسبی خورده باشید.
- برای معاینه چشم خود به پزشک متخصص مراجعه کنید. گاهی سردردها نشانه ضعف چشم یا مشکلات دیگر بینایی هستند.
- محل کار خود را تا حد امکان راحت و بی تنش کنید.
- مهارتهای مذاکره و تنظیم کار خود را تقویت کنید و سعی کنید بدون فشار زیاد، از زمان معین شده برای انجام کار جلو باشید.
- اگر سردردتان از نوع معمولی است، همیشه داروی مناسب برای جلوگیری یا از بین بردن آنرا به همراه داشته باشید.
- تاحد امکان محیط کار خود را آرام و راحت نگه دارید
- مشکلات با کارفرمای خود در میان بگذارید.

بد نیست دمای اتاق و میزان سرو صدای آنرا هم بسنجید.

- تا حد امکان از وسایل کار طبی (ergonomic) استفاده کنید.

- شما باید ارتفاع میز و صندلی خود را کنترل کنید و کاملاً روبروی کامپیوتر خود قرار بگیرید.

- همچنین برای وسایل روی میز خود از طبقه بندی های رومیزی استفاده کنید تا نه تنها پیدا کردن لوازم برایتان راحت باشد، بلکه از سرو صدای کشو و کمد و مشابه آن هم راحت می شوید.

- همچنین در کارهایی که با مانیتور انجام میشود (کامپیوتر، تلویزیونهای مدار بسته و ...) روشنی صفحه، فونت خط مورد استفاده و درشتی آن را کنترل کنید. مراقب باشید که صفحه پرش نداشته باشد و صفحه کلید راحتی باشد.

- اگر کار شما طوری است که ساعات طولانی با تلفن صحبت کنید، درخواست کنید یک گوشی headset برایتان تهیه کنند.

- اگر در محیط کارتان مواد شیمیایی یا بودار موجود است (از حلالهای شیمیایی گرفته تا عطر قوی همکارتان) به آنها بگویید که این بو شما را بیمار می کند. در ضمن از تهویه مناسب اتاق هم اطمینان حاصل کنید.

شما میتوانید احتمال بروز سردرد خود را با تغییر حالت نشستن خود و خودداری از یکجا نشستن، کاهش دهید.

- گاهی از جای خود بلند شوید و تکنیک های ساده و کوتاه مدیتیشن یا ماساژ گردن را یاد بگیرید و استفاده کنید. همچنین زمانی برای مرتب کردن کارهای نوشتاری و پرونده های خود اختصاص دهید و مدام آنها را با خود به خانه نبرید.

اگر در محل کار دچار سردرد شدید:

- یک استراحت کوتاه به خود بدهید. اگر امکان دارد به هوای آزاد بروید و به مدت ۱۵ دقیقه در سکوت استراحت کنید.

- به سرعت یک قرص مسکن معمولی مصرف کنید.

ـ برای کاهش تنش خود شقیقه های خود را ماساژ بدهید.

ـ با چند حرکت کششی به عضلات خود استراحت بدهید.

ـ اگر تشنه یا گرسنه هستید غذای سبکی میل کنید یا یکی دو لیوان آب بنوشید.

ـ اگر با کامپیوتر یا هر دستگاه مونیتور دار دیگری کار می کنید، کارتان را ترک کنید و مدتی به انجام کارهای دیگرتان بپردازید.

ـ اگر تمام اینها موثر نبود، مورد را به رئیس خود اطلاع داده و در یک کنج ساکت برای مدتی سرخود را روی میز گذاشته یا در صورت امکان دراز بکشید و چرت کوتاهی بزنید.

سردرد عصبی

اکثر افراد مبتلا به سردرد عصبی، درد را به صورت ثابت در هردو طرف سر احساس می کنند. در برخی از مبتلایان به سردر د عصبی در قسمت سر یا عضلات گردن نیز احساس گرفتگی وجود دارد.

این نوع سردرد ها معمولاً به کندی و تدریجا شروع می شوند و زمان آغاز آن غالباً اواسط روز است.

نام دیگر این نوع سردرد، درد استرسی است. شدت سردرد های عصبی از خفیف تا شدید است و گاهی بیش از میگرن باعث ناراحتی فرد مبتلا می شوند.

تشخیص:

پزشک اغلب می تواند با معاینه و گرفتن شرح درد از بیمار، نوع سردرد را مشخص کند. معمولا نیازی به انجام آزمایش خون ، عکس بر داری با اشعه ایکس یا اسکن های مغز مانند سی تی اسکن یا تصویر برداری رزونانس مغناطیسی (ام.آر.آی) نیست.

درمان:

اگر گاهی دچار سردردهای عصبی می شوید یک مسکن بدون نسخه احتمالاً به رفع آن کمک می کند. به هنگام انتخاب داروی مسکنی که بدون نسخه به فروش می رسد، به اطلاعات درج شده بر روی جلد دقت کنید تا از هرگونه اثرات جانبی احتمالی آن مطلع شوید. اگر سوالی در مورد مصرف دارو یا اثرات آن دارید از پزشک یا پزشک داروساز بپرسید.

در صورتی که تقریباً هر روز به این سردردها دچار می شوید یا مسکن های بدون نسخه کمکی به درمان آن نمی کند باید به پزشک مراجعه کنید. شاید او داروی مناسب تری را تجویز کند.

بهترین موقع برای تسکین سردردهای عصبی زمان شروع و پیش از شدید شدن آن است. در غیر اینصورت با افزایش شدت درد معمولا داروهای مسکن به زودی اثر نخواهند کرد.

شاید گاهی پزشک دارویی را تجویز کند که حتی بدون وجود درد، هر روز مصرف کنید. این دارو به پیشگیری از سردردهای عصبی کمک می کند.

راهکارهایی برای تسکین سردرد عصبی:

علاوه بر مصرف دارو، روش های دیگری نیز برای تسکین این نوع سردرد ها وجود دارد. در اینجا به برخی از این راه ها اشاره می شود:

۱) به هنگام درد یک کیسه آب گرم یا کیسه یخ روی سر یا گردن بگذارید.

۲) دوش آب گرم بگیرید.

۳) استراحت یا خواب کافی داشته باشید.

۴) به نحوی از امور استرس زا دوری کنید. این کار را با یک پیاده روی کوتاه مدت و یا رفتن به مسافرت طولانی می توانید انجام دهید.

۵) ورزش منظم را فراموش نکنید. میزان ورزش توصیه شده ۳۰ تا ۶۰ دقیقه ورزش، چهار تا پنج بار در هفته است.

پیشگیری از سردردهای عصبی

به طور منظم ورزش کنید:

ورزش های منظم آئروبیک مثل راه رفتن تند، شنا، دوچرخه سواری و... می توانند تعداد حملات، شدت و مدت سردردهای شما را بطور واضحی کاهش دهند.

ورزش باعث کاهش استرس شده، عضلات شما را به حالت ریلاکس در آورده و با افزایش سطح بتاآندورفین بعنوان یک کاهنده ی طبیعی استرس برای شما عمل خواهد کرد. یو گا، ماساژ، ورزشهای کششی و غیره باعث پیشگیری از سردردهای عصبی می شوند.

حتی از میزان درد می کاهند.البته در برخی موارد، ورزشها موجب شعله ور شدن حملات سردرد خواهند شد بهمین دلیل قبل از انجام ورزش، با پزشک خود مشورت نمائید.

گرچه درمان های داروئی می توانند بهبودی موقتی در بیماران مبتلا به سردردهای عصبی پدید آورند اما بهترین راه برای کاهش و از بین بردن اینگونه سردردها تغییر نوع نگرش به مسائل مختلف و نیز باز نگری در شیوه ی زندگی روزمره است.

بر استرس های خود غلبه کنید:

استرس عامل اصلی و مهم ایجاد سردردهای تنشی یا عصبی می باشد، کنترل روح و روان، اعتماد به نفس و توانائی کنار زدن افکار وسواسی، دوری از شرایط استرس زا و

برخورد منطقی با شرایط موجود، دوری از احساسات بی مورد و غیر منطقی و گاهی استراحت به مغز بوسیله ی فکر نکردن! دوری از افکار تنش زا و بی مورد، تمرکز حواس و پرداختن به یک موضوع در زمان واحد و... روش های مهمی در کاهش حملات، شدت و مدت سردردهای تنشی هستند.

پیشگیری با داروها:

در صورتی که حملات سردرد بیش از دو بار در هفته باشند، به صلاحدید پزشک، از درمان های داروئی مناسب جهت جلوگیری، نیز کاهش شدت، مدت و حملات سردرد استفاده خواهد شد.

وقتی مدت حملات بیشتر از ۳ تا ۴ ساعت است و یا از شدت زیادی برخوردارند نیز ممکن است این گونه درمان ها توسط پزشک، به شما توصیه شوند.

در اغلب موارد خصوصاً سردردهای مزمن و طول کشیده، داروهای ضد افسردگی را برای پیشگیری تجویز می نمایند.این داروها ضد درد نیستند ولی با تنظیم و تثبیت عوامل شیمیائی مغز و سیستم عصبی (مثل سروتونین) از ایجاد حملات سردرد جلوگیری می کنند. به همین خاطر مصرف آنها الزاما به معنی وجود افسردگی در شما نیست.

در مواردی، بسته به نظر پزشک معالج، از داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی مثل ایبوپروفن، کتو پروفن و... بعنوان پیشگیری از ایجاد این سردردها استفاده می شود.

حتی برخی از داروهای ضد تشنج مثل گاباپنتین و یا داروهای شل کننده عضلانی نیز بسته به نظر پزشک مورد استفاده قرار می گیرند و در مواردی بسیار مفید خواهند بود.

در برخی موارد پزشک صلاح می بیند که از رژیم چند داروئی بعنوان پیشگیری استفاده کند تا اثرات بهتری را بوجود آورد.

نکته مهم اینکه مصرف مقادیر زیاد داروهای ضد درد و نیز مواد حاوی کافئین میتواند اثر داروهای پیشگیری کننده را کاهش دهد.

سردرد عصبی شایع ترین بیماری مغز و اعصاب

این نوع سردرد از همه انواع سردرد شایعتر است و در حدود ۹۰٪ از بیمارانی که به علت سردرد به متخصصین مغز و اعصاب و روان مراجعه می کنند از سردرد عصبی رنج می برند.

انقباض عضلات سر و صورت و گردن و شانه ها باعث بروز این نوع سردرد می شود. مهمترین عواملی که باعث بروز این انقباضات نامطلوب می شوند عبارت از استرسهای روانی به خصوص اضطراب، فشار عصبی و افسردگی می باشند. از مشخصه های این سردرد این است که علایم مقدماتی ندارد، امّا سردرد به طور منتشر تمام کاسه سر را می گیرد. شروع و انتشار این سردرد اغلب از پیشانی یا گردن و شانه ها می باشد، گاهی نیمه سر را می گیرد ولی غالباً سردرد فشارنده است یعنی تمام کاسه سر تحت فشار است. این سردرد خاصیت ضربانی ندارد، بیمار می گوید مثل اینکه دستمالی را محکم دور سرش بسته اند و فشار می دهند. گاهی با حالت تهوع همراه است ولی بیمار برخلاف میگرن استفراغ نمی کند.

نکته مهم دیگر در تشخیص سردرد عصبی این است که اکثرا این نوع سردرد به دنبال یک فشار و استرس عصبی شروع شده و ممکن است چندین روز ادامه پیدا کند. برخلاف سردردهای میگرنی و عروقی که به صورت حملات چند ساعته شروع و سپس فروکش می کنند. بهترین کار درمانی، اطمینان بخشیدن به بیمار است که با یک معاینه عصبی به او می گوییم که دچار اختلال و ضایعه مغزی نیست. معمولاً با تجویز یک داروی آرام بخش به بهبود و تسکین سردرد کمک می شود. با توجه به اینکه بخصوص این نوع سردرد ملزوم با بی خوابی است. با استفاده از یک داروی خواب آور با دوز پایین هم به بهبود کیفیت خواب کمک می شود و هم در تخفیف و تسکین سردرد مؤثر خواهد بود.

درمان گیاهی سردرد عصبی

نسخه ۱):

- سنبل الطیب ۲۰ گرم
- علف چای ۲۰ گرم
- بادرنجبویه ۱۰ گرم

طرز تهیه:

یک قاشق غذا خوری از مخلوط گیاهان فوق را که قبلاً نیم کوب شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت ۲۰ دقیقه باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی ۲ بار صبح و شب میل کنید.

نسخه ۲):

- بادرنجبویه ۲۰ گرم
- علف چای ۲۰ گرم
- رازک ۵ گرم

طرز تهیه:

یک قاشق غذا خوری از مخلوط گیاهان مزبور را که قبلاً نیم کوب شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت ۲۰ دقیقه بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی ۲ بار صبح و شب میل کنید.

نسخه ۳):

- اسطو خودوس ۳ گرم
- تخم گشنیز ۳ گرم
- فلفل سیاه ۵ دانه

طرز تهیه:

یک قاشق غذا خوری از مخلوط گیاهان مزبور را که قبلاً نیم کوب شده باشد. در یک لیوان آب جوش ریخته مدت ۳۰ دقیقه باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی ۲ بار هر بار یک فنجان نیم ساعت بعد از غذا میل کنید.

نسخه ٤):

- صمغ عربی ۱۰ گرم
- تخم گشنیز ۱۰ گرم
- تخم کدو ۱۰ گرم

طرز تهیه:

یک قاشق غذا خوری از گیاهان مزبور را که قبلاً کوبیده و نرم شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته مدت نیم ساعت اجازه دهید تا دم بکشد. سپس آنرا صاف کرده روزی ۲ بار هر بار یک فنجان یک ساعت قبل از غذا میل کنید.

نسخه ٥):

- برگ بادرنجبویه ۱۰ گرم
- گل بهار نارنج ۱۰ گرم
- اسطوخودوس ۱۰ گرم
- میوه نسترن ۱۰ گرم
- تخم رازیانه ۱۰ گرم

طرز تهیه:

یک قاشق غذا خوری از گیاهان مزبور را که قبلاً کوبیده و نرم شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته مدت ۲۰ دقیقه باقی بگذارید تا دم بکشد. سپس آنرا صاف کرده و به طور ولرم میل کنید.

نسخه ٦):

- گل سرخ بدون کاسبرگ ۳۰ گرم

- سنبل الطیب ۲۰ گرم
- تخم کاسنی ۲۰ گرم
- ریشه شیرین بیان ۲۰ گرم
- بابونه ۵ گرم
- لعاب به دانه به مقدار کافی

طرز تهیه:

داروها را کوبیده و الک کرده با لعاب به دانه مخلوط و بصورت حب در آورید. سپس به مقدار ۵ گرم هر روز میل کنید.

نسخه۷):

هر روز ۱۰ گرم از ریشه سنبل الطیب ه : مقدر فوق را که قبلا کوبیده شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان میل کنید.

نسخه۸):

هر روز ۵ گرم گل اسطوخودوس را در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان یک ساعت بعد از غذا میل کنید.

نسخه۹):

۴ گرم از علف چای را را که قبلاً کوبیده شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان یک ساعت بعد از غذا میل کنید.

نسخه ۱۰):

۵ تا ۱۰ گرم گلبرگ شقایق را که قبلاً کوبیده شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی سه بار هر بار یک فنجان یک ساعت بعد از غذا میل کنید.

نسخه ۱۱):

۲ تا ۴ گرم از ریحان را که قبلاً کوبیده شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی دو بار هر بار یک فنجان یک ساعت بعد از غذا میل کنید.

نسخه ۱۲):

۲ تا ۴ گرم از برگ نعناع را که قبلاً کوبیده شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی دو بار هر بار یک فنجان یک ساعت بعد از غذا میل کنید.

نسخه ۱۳):

۲ تا ۴ گرم از برگ نارنج را که قبلاً کوبیده شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی دو بار هر بار یک فنجان یک ساعت بعد از غذا میل کنید.

نسخه ١٤):

۲ تا ۴ گرم شیرابه خشک شده انقوزه را با کمی شربت قند میل کنید.

نسخه ۱۵):

۲ تا ۴ گرم از گل بابونه را که قبلاً کوبیده شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی دو بار هر بار یک فنجان یک ساعت بعد از غذا میل کنید.

نسخه ١٦):

۲ تا ۴ گرم برگ مریم گلی را که قبلاً کوبیده شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آنرا صاف کرده روزی دو بار هر بار یک فنجان یک ساعت بعد از غذا میل کنید.

نسخه ۱۷):

۲ تا ۴ گرم برگ بادرنجبویه هر روز در یک لیوان آب جوش دم کرده و میل کنید.

میگرن

میگرن (Migraine) بیماری است که با سردردهای مداوم و سخت مشخص می‌شود و غالباً با اشکالات زود گذری در جریان خون مغزی و استفراغ همراه است. این بیماری با یک نوع سردرد شدید و ناتوان کننده معمولاً در یک طرف سر، که به همراه آن علایم دیگری مثل تهوع، استفراغ و مشکلات بینایی همراه است. حمله این سردرد می‌تواند ۲ تا ۷۲ ساعت طول بکشد. حملات میگرن در بعضی از افراد ممکن است به طور هفتگی رخ دهند، در حالی که در بعضی دیگر ممکن است حتی یک بار نیز در سال رخ ندهند.

میگرن هر دو جنس را تحت تأثیر قرار می‌دهد، اما در زنان شایع‌تر است. میگرن همچنین ممکن است ارثی باشد. بیماری در حوالی سنین بلوغ شروع شده و در میانسالی از نظر شدت و دفعات تکرارش کاهش می‌یابد. حملات میگرن بیشتر صبح ها شروع شده و علایم اولیه آن تار شدن دید یا ظهور نقاط رنگی در خطوط جلوی چشم است. حملات سردرد چند ساعتی به طول می‌انجامد و پس از خوابیدن بهبود می‌یابد.

انواع میگرن

میگرن کلاسیک:

میگرن کلاسیک عموماً یک سردرد یک طرفه می‌باشد و به صورت ضربان‌دار اتفاق می‌افتد. قبل از شروع سردرد بیمار دچار تغییرات بینایی می‌شود که به صورت توهمات و جرقه‌های بینایی هستند که در اصطلاح به آن اورا می گویند. اکثر بیماران یک حمله را در طول هفته تجربه می کنند و اصولاً بین ۲ تا ۲۴ ساعت طول می کشد. بیمار دچار حالت هایی مانند تهوع، استفراغ، گریز از نور، سستی و حتی گاهی در مراحل حاد دچار اخلال حس

نیمه بدن و تکلم می‌شود. در بین حملات بیمار سردرد یا ناراحتی دیگری ندارد.

میگرن غیر کلاسیک:

در میگرن غیر کلاسیک علایم بینایی قبل از حمله بوجود نمی‌آید. این نوع سر درد بیشتر دو طرفه بوده و ضربان‌دار است. درد بیشتر دور حلقه چشم احساس می‌شود و ممکن است در ادامه آن سفتی گردن هم بوجود آید این نوع میگرن شیوع بیشتری دارد و همراه با تهوع و استفراغ است.

ارتباط میگرن با سن:

میگرن در میان کودکان هم اتفاق می‌افتد اما مدت آن کوتاه است و به سرعت بهبود می‌یابد با افزایش سن از تعداد حملات کاسته می‌شود ولی به طول آن اضافه می‌شود. میزان و شدت دفعات حمله در افراد مختلف متفاوت است و نمی‌توان ارتباط معنی‌داری بین حملات افراد مختلف پیدا کرد اما اصولا بعد از ۵۰ سالگی به ندرت اتفاق می‌افتد.

علت بوجود آمدن میگرن:

تنگ شدن، سپس گشادشدن و التهاب رگ‌های خونی که به پوست سر و مغز می‌روند. سردرد زمانی آغاز می‌شود که رگ‌ها دوباره گشاد می‌شوند. تغییر الگوی خواب، بیدار ماندن شبانه، کار کردن زیاد و خستگی بیش از حد می‌تواند باعث بروز میگرن شود. گاهی اوقات خانم ها بروز این سردردها را به دوران عادت ماهیانه نسبت می‌دهند و مصرف قرصهای ضد بارداری را عامل مهمی برای بوجود آمدن میگرن می‌دانند. صدای بلند، نور زیاد، کنسرت موسیقی و فشار به گردن و حتی درد دندان باعث بروز میگرن می‌شود.

تشخیص میگرن:

هیچ آزمایش خاصی برای تشخیص میگرن وجود ندارد و بر اساس شرح حال بیمار و معاینه، میگرن بیمار تشخیص داده می‌شود.

مشکلات مبتلایان به میگرن:

مشکل مبتلایان به میگرن تنها سردرد نیست. اکثر افراد کاملاً بیمار می‌شوند و نمی‌توانند کارهای روزمره خود را انجام دهند و مجبور می‌شوند که در یک اتاق تاریک و

ساکت بی‌حرکت دراز بکشند تا حمله میگرنی پایان یابد. بعضی ها حتی نمی‌توانند فکر غذا خوردن را هم داشته باشند چون دچار استفراغ می‌شوند و در انتها دچار خواب آلودگی و رخوت می‌شوند. در طول حمله فعالیت و عملکرد طبیعی معده مختل می‌شود و باعث می‌شود دارهایی که برای تسکین میگرن خورده می‌شود به خوبی جذب نشود.

عوامل افزایش دهنده خطر:

- استرس
- سابقه خانوادگی میگرن
- سیگار کشیدن
- مصرف الکل
- مصرف بسیاری از داروها
- کمبود خواب ، یا در بعضی از افراد خوابیدن زیاد

پیشگیری:

۱) حتی‌المقدور میزان استرس را در زندگی‌تان کم کنید.

۲) مصرف بعضی از داروها می‌تواند در بعضی از افراد از بروز حملات جلوگیری کند.

۳) از عواملی که باعث آغاز حملات سردرد میگرنی می‌شوند در صورت امکان پرهیز کنید.

توصیه ها:

۱) به هنگام بروز اولین نشانه‌های حمله میگرنی، روی سر خود یک پارچه سرد یا کیسه یخ بگذارید، یا به صورت خود آب خنک بزنید.

۲) چندین ساعت در یک اتاق تاریک و آرام دراز بکشید. دو عدد بالش در دو طرف سر خود بگذارید تا سرتان تکان نخورد. در صورت امکان بخوابید. صدا ، نور و بوها (خصوصا بوی ناشی از آشپزی و سیگار) را به حداقل برسانید و از مطالعه خودداری کنید.

۳) بیمار باید مدتی سعی کند در یک اتاق خالی و تاریک دراز بکشد. مساله زمینه

روانی قبلی میگرن امروزه مورد توجه است در این صورت کمکهای روانپزشکی برای حل این مشکلات می‌تواند کمک بزرگی به درمان میگرن کند.

۴) سعی کنید دریابید که چه عواملی میگرنهای شما را بدتر می کند. عوامل تشدید کننده میگرن را از رژیم غذایی خود حذف کنید. ورزشهای منظم داشته باشید، رژیم غذایی سالم اختیار کنید، سطح قند خون را در یک وضعیت مناسب نگهدارید، مصرف الکل را قطع کنید، از استرس پرهیز کنید، استراحت، وانهادگی و خواب کافی داشته باشید. اگر از درد مزمنی در ناحیه گردن و پشت خود رنج می‌برید به پزشک مراجعه کنید.

در موارد زیر، به پزشک مراجعه کنید:

۱) هنگامی که اولین سردرد شدید را در سن بالای ۵۰ سال تجربه کرده‌اید.

۲) هنگامی که علایم میگرن معمولی شما، بطور ناگهانی تغییر کرد.

۳) هنگامی که اولین سردرد شدید شما بطور ناگهانی (در عرض یک دو تا دقیقه) بروز کند.

۴) هنگامی که دارای سردرد شدید همراه با تب و استفراغ و بثورات پوستی بودید.

۵) هنگام بروز سردرد شدید و احساس بدتر شدن آن، حتماً خود را به بخش اوژانس بیمارستان محل زندگی خود برسانید.

توجّه:

در موارد کمی، میگرن همراه با خطر سکته مغزی می‌باشد. اگر شما دچار میگرن نوع کلاسیک همراه با اختلالات بینایی (aura) هستید هرگز از قرصهای ضد بارداری ترکیبی استفاده نکنید که این مورد، خطر سکته مغزی را افزایش می‌دهد.

واژه میگرن از لفظ یونانی Hemicrain (به معنی نیمی از سر) گرفته شده است که خود این کلمه ریشه در زبان مصری دارد. میگرن، نوعی اختلال سردرد است که با ترکیب متنوعی از تغییرات عصبی و گوارشی مشخص می شود. درد میگرن اغلب اوقات به صورت درد ضربان دار یک طرفه است که ابتدا خفیف است و کم کم شدید می شود. دردهای

میگرنی در همه موارد با بی اشتهایی و تهوع و گاهی اوقات با استفراغ همراه هستند. درهنگام حملات میگرنی، بیماران به وضوح دچار تحمل نکردن نورهستند(فوتوفوبی) و برای استراحت، به محلی تاریک می روند. ممکن است تحمل نکردن صدا(فونوفوبی) و گاهی اوقات تحمل نکردن بوها (Osmophobia) نیز وجود داشته باشد. در کودکان، میگرن اغلب با حملات دردشکم، بیماری حرکت(Motion Sickness) و اختلالات خواب همراه است. شروع دیررس میگرن(در سنین بالای ۵۰ سال) نادر است؛ با وجود این، عود میگرنی که بهبود یافته است، غیرمعمول نیست.

مراحل میگرن:

حمله های سردرد میگرن به طور معمول صبح ها و اغلب آخرهفته شروع می شود. هر حمله از چند ساعت تا چند روز به طول می انجامد و تعداد حمله ها درهرماه بین یک تا سه بار تکرار می شود. یک سردرد میگرنی به طور معمول دارای دومرحله است:

الف) مرحله پیش درآمد:

در این مرحله مجراهای خونی مغز منقبض می شوند و علائم این مرحله عبارت اند از:

ـ اختلال در گفتار، مشکلات بینایی، بی حسی، سوزش خفیف، کم سو شدن چشم، وجود صدا در گوش، ضعف و کرختی در اندام. بیشتر اوقات دیده شده است که به علت سردرد میگرن، آشفتگی هایی در سیستم گردش خون و عروق به وجود می آید. دست و پا(به ویژه انگشتان) در حین حمله های درد، سرد و پیشانی خیلی گرم می شود. این مرحله و علائم آن کمتر از یک ساعت طول می کشد. افراد تا پایان این مرحله کمی باید صبر کنند.

ب) مرحله مغزی یا سفالیک(Cephalic). در این مرحله مجراهای خونی مغز، منبسط می شوند و علائم این مرحله عبارت اند از: دردهای ضربان دار در کنار سر، تهوع و حال به هم خوردگی، حساسیت زیاد به صدا و نور، کاهش اشتهاء و احتقان در بینی. مرحله سفالیک حدود ۲ ساعت تا حداکثر ۳ روز طول می کشد. بنابراین بهتر است تا قبل از شروع میگرن از داروهای خود استفاده کنید و با پرهیزهای لازم، شدت آن را کاهش دهید.

شیوع میگرن:

براساس متون روانشناسی بیماری ها، حدود ۱۰ درصد کل جمعیت جهان به سردرد میگرن مبتلا هستند و همه انواع میگرن، در هر سنی، از اوایل کودکی تا بعد از آن می تواند شروع شود. با این وجود حمله های میگرن کمتر قبل از ۵ سالگی رخ می دهد و بیشترین سن شیوع بیماری در دوران بلوغ و اوایل بزرگسالی است. با افزایش سن، زنان بیش از مردان از سردردهای میگرنی رنج می برند، زیرا شیوع میگرن در زنان حدود ۱۵ درصد و در مردان ۷ درصد گزارش شده است. هم چنین شیوع میگرن در میان شهرنشینان بیشتر از روستاییان است.

عوامل غذایی تشدید کننده میگرن:

گلوتامات:

نمک یا اسیدآمینه ای که در بافت های عصبی موجود است. این ماده در محصولات آماده شده به میزان زیادی وجود دارد. به این منظور باید برچسب روی محصولات را به دقت مطالعه کرد. این ماده در انواع کنسرو و غذاهای یخی وجود دارد.

آمین ها:

بعضی غذاهای حاوی آمین ها، فعال کننده رگ ها هستند و به نظر می رسد آغازگر انقباض رگ های خونی در مغز می باشند. تیرآمین و فنیل اتیل آمین دو ماده اصلی مسبب این مشکل هستند. اگرچه سایر آمین ها نیز ممکن است اثرات مشابهی داشته باشند. در زیر به بررسی منابع برخی آمین ها می پردازیم.

تیرآمین(Tyramine) در الکل، برخی پنیرها به خصوص پنیرهای مانده، میوه ها و سبزی های کال و فاسد، خوراک کلم، مخمرها، انواع آجیل، ماهی شور، کنسرو شاه ماهی، خامه ترش، آواکادو، سوسیس های تخمیری و گوشت های مانده یا چرب وجود دارد.

فنیل اتیل آمین(Phenyl ethylamine) در کاکائو، شکلات، پنیر و موادغـذایی ای که دارای این سه ماده غذایی هستند، یافت می شود.

اکتوپامین(Octopamine) در مرکباتی مثل لیمو، پرتقـال، گریـپ فـروت و... یافـت می شود. موادغذایی نام برده از گروه آمین ها، باعث افزایش آزادشدن سروتونین در مغز و تحریک اعصاب مغز می شوند. همچنین ایجاد سردرد می کنند.

مس:

گمان می رود که مس در متابولیسم آمین های فعال کننده رگ ها نقش داشته باشـد و احتمال بروز حمله میگـرن را افـزایش دهـد. آجیـل هـا، شـکلات، جوانـه گنـدم و صـدف خوراکی از منابع غذایی حاوی مس به شمار می رونـد. پرتقـال و گریـپ فـروت و نـارنگی باید از رژیم غذایی حذف شوند. زیرا مرکبات جذب روده ای مس را افزایش مـی دهنـد و ممکن است در فرآیند آغاز حمله های میگرن نقش داشته باشند.

کافئین:

زیاد مصرف کردن و یا کاهش کافئین در بدن نیز در تـشدید میگـرن مـؤثر اسـت. هـم چنین ترک ناگهانی مصرف چای و قهوه، که هر دو کافئین دارند، ممکـن اسـت در برخـی اشخاص مستعد، زمینه ساز بروز میگرن باشد.

موادغذایی چرب و سرخ شده:

مواد چرب و مواد غذایی ای که با روغن زیاد سـرخ مـی شـوند عامـل تـشدید میگـرن هستند.

نیتریت:

سوسیس و گوشت نمک سود که به آنها ماده نگه دارنـده نیتریـت افـزوده شـده، نبایـد مصرف شود، چون می توانند عامل بروز میگرن در افراد مستعد باشند.

غذاهای مفید:

مرغ و بوقلمون از دسته غذاهای کم چرب و غنی از پروتئین هـستند. مـصرف غـذاهای پروتئینی منجر به نوسان میزان قند خون نمی شود. گمان می رود که کمبود میزان قندخون

از جمله عوامل میگرن است. غذاهای پروتئین دار نظیر تخم مرغ، گوشت گاو و حبوبات باید در هر وعده غذایی گنجانده شوند. مصرف میان وعده های حاوی پروتئین فراوان نیز مفید است.

سیب، گلابی، گیلاس، زردآلو و انگور میوه هایی هستند که مصرف آن ها موجب افزایش منظم قند خون می شود. این میوه ها میان وعده های غذایی بسیار خوبی برای حفظ و کنترل قند خون هستند. حلیم جو، نان چاودار و حبوباتی نظیر لوبیا قرمز،عدس سبز و قرمز، نخود و لوبیا همگی دارای فیبرهای محلول بوده و به تثبیت قند خون کمک می کنند. این غذاها منابع خوب کربوهیدرات بوده و حبوبات نیز منابع خوب پروتئین هستند.

تازه ترین توصیه های محققین

دو گروه پزشکی که بزرگترین انجمن‌های مراقبتهای اولیه در آمریکا به شمار می‌روند، برای نخستین بار توصیه‌هایی در مورد پیشگیری و درمان میگرن ارائه کردند. در این رهنمودها که توسط کالج پزشکان داخلی آمریکا و فرهنگستان پزشکان خانواده آمریکا تهیه شده و در اختیار پزشکان قرار گرفته است، آسپرین یا ایبوپروفن به عنوان درمان های مرحله نخست میگرن (درمان با داروهای شیمیائی) توصیه شده است. رهنمودهای جدید، براساس بررسی تمامی مطالب منتشر شده در رشته‌های فوریتهای پزشکی، پزشک داخلی، اعصاب و دیگر زمینه‌های مربوطه تهیه شده است.این رهنمودها ممکن است از دید بسیاری از مردم محافظه‌کارانه باشد، اما واقعیت این است که این توصیه‌ها نشان دهنده تمامی اطلاعات علمی هستند که در زمینه میگرن منتشر شده است. در هر حال، توصیهٔ پزشکان رشته‌های مختلف در مورد میگرن از این قرار است:

در نخستین گام باید از داروهای ضد التهاب غیراستروئیدی (NSAID) استفاده شود که مطمئن‌ترین آنها آسپرین و ایبوپروفن است که بدون نسخه به فروش می‌رسد.

در تحقیقات انجام شده، شواهدی که از تأثیر استامینوفن بر رفع میگرن دلالت کند، دیده نشده است.تهیه کنندگان این توصیه‌ها می‌گویند مردم باید بدانند که همه مسکن ها برای رفع میگرن مفید نیستند.اگر آسپرین و ایبوپروفن روی بیماری تأثیر نکرد، پزشکان باید به سراغ داروهای مخصوص میگرن مانند تریپتان‌ها و یا افشانه بینی (D.H.I) بروند.اگر بیماران دچار حالت تهوع یا استفراغ باشند، باید داروهای غیرخوراکی در این مورد به کار گرفته شود. حالت تهوع و استفراغ را نیز باید به طور مستقیم درمان کرد.افرادی که میگرن های مکرر دارند، باید برای درمان های پیشگیرانه مورد ارزیابی قرار گیرند. معمولاً بیمارانی که دو مورد یا بیشتر سردرد میگرنی دارند، که در ماه سه روز یا بیشتر به طول می‌انجامد؛ کسانی که بیش از دو بار درهفته دارو مصرف می کنند و یا حالتهای غیرمعمول میگرنی مانند پیش علامتهای دیداری (ئورا) دارند، مناسبترین افراد برای درمان های پیشگیرانه هستند.افراد مبتلا به میگرن باید به طور فعال در تهیه برنامه درمانی خود شرکت داشته باشند. این افراد باید سردردهایشان را ثبت کنند و عواملی را که باعث تحریک سردرد آنان می شود، شناسایی و از آنها پرهیز کنند.در رهنمودهای مربوط به میگرن، الکل، شکلات، غذاهای محتوی مواد افزودنی (ام. اس. جی، تیرامین یا نیترات ها)، کمبود خواب، اضطراب، فشار روحی و عطر به عنوان شایع ترین محرک‌های میگرن معرفی شده است.

گیاهانی که خواص دارویی دارند و می توانند بدون عارضه برای مبارزه با این درد مفید باشند. از جمله:

۱) عصاره شیرین بیان که موجب بالا رفتن انرژی شده و با کمک به از بین رفتن علائم آلرژی، باعث کاهش درد می شود.

هشدار:

روزانه و به طور مرتب بیش از ۷ روز مصرف نشود. افراد دارای فشارخون مطلقاً مصرف نکنند.

۲) گل گاو زبان باعث تخفیف درد می شود.

۳) مواد مفید دیگر در معالجه میگرن از قبیل بابونه ، نعناع کوهی، اکلیل کوهی، سنبل الطیب، پوست درخت بید، افسنطین (در زمان حاملگی و به مدت زیاد مصرف نشود) هستند. بالا بردن درجه حرارت دست ها می تواند از سردرد جلوگیری کرده و حمله را متوقف سازد. یک حمام آب داغ هم می تواند مفید باشد.

توصیه ها:

۱) رژیم غذایی را انتخاب کنید که کم حجم و از نظر کربوهیدرات ها ساده و با پروتئین بالا باشد.

۲) مغز بادام، شیره بادام، آب تره، شاهی، جعفری، رازیانه، سیر، گیلاس، آناناس تازه را در رژیم غذایی خود بگنجانید.

۳) غذاهای حاوی آمینواسیدتیرامین را که شامل گوشت های مانده (کهنه ـ نمک اندود شده) انبه، موز، کلم، کنسرو ماهی، مواد لبنی، بادمجان، گوجه فرنگی، سیب زمینی، تمشک، آلو قرمز، مخمرها هستند و همین طور نوشابه های الکلی، شکلات، آسپرین و غذاهای چاشنی دار (ادویه جات) را از رژیم غذایی حذف کنید.

۴) از خوردن نمک، غلات، گوشت زیاد، نان، حبوبات، غذاهای چرب و سرخ شده بپرهیزید.

۵) غذا را به مقدار کم و با کیفیت بالا مصرف کنید. بین وعده های غذا اگر ضرورت دارد غذای مختصر مغذی برای کمک به تثبیت قندخون استفاده نمایید و هیچ وعده غذایی را حذف نکنید.

۶) با دندان پزشک خود برای معالجه هر گونه مشکل دهان و دندان، لثه، عفونت یا هر مسئله دیگر مشورت کنید.

۷) نوشیدن قهوه را برای معالجه میگرن امتحان کنید. هنگام بروز هر علامت برای شروع حمله میگرنی ۱ یا ۲ فنجان قهوه غلیظ نوشیده، سپس به یک اتاق تاریک بروید و در سکوت مطلق استراحت کنید. برای این که این نوع معالجه مؤثر واقع شود هیچگاه موادی که حاوی کافئین است مصرف نکنید.

۸) از کشیدن سیگار و نشستن در محیط آلوده به دود سیگار جداً خودداری کنید.

***** توجه:**

۱) استفاده مکرر از مسکن های موجود ممکن است احتمال حملات میگرن را افزایش دهد.

۲) طبق مطالعات گزارش شده وقتی غذاهای آلرژی زا از برنامه غذایی مبتلایان به میگرن حذف شد، **۹۳** درصد آنها تسکین یافتند.

۳) دردهای میگرنی در زنان ممکن است به علت تغییرات هورمونی در طول سیکل عادت ماهانه باشد و بعد از اتمام دوره معمولاً به تدریج کاهش می یابد.

۴) سرد شدن دست ها و کم شدن درجه حرارت قبل از حمله میگرنی علامت هشدار انقباض رگ های خونی و شروع درد است. بالا بردن درجه حرارت دست ها می تواند از سردرد جلوگیری کرده و حمله را متوقف سازد. یک حمام آب داغ هم می تواند مفید باشد.

۵) بسیاری از مبتلایان به میگرن به این نتیجه رسیدند که به طور مرتب و دائمی از مسکن های موجود استفاده کنند. ابتدا درد به دارو جواب می دهد ولی پس از مدتی دوباره برمی گردد و شخص را وادار به مصرف بیشتر دارو می کند. هرچه مقدار دارو بیشتر می شود درد شدیدتر می گردد، اما این قضیه برای کسانی است که داروهای موقت و شیمیائی مصرف می کنند، اما کسانی که داروهای گیاهی موثر مصرف می کنند از ابتلای دوباره به این بیماری در امانند.

۶) طبق یک مطالعه در یکی از دانشگاه های انگلیس بر روی افرادی که از گل گاوزبان استفاده کردند مشخص شد که آنها به طور متوسط **۲۴**درصد کمتر از افرادی که از این گیاه استفاده نکردند دچار حملات میگرنی شدند و استفراغ آنها نیز بدون هیچ گونه عوارض جانبی کاهش پیدا کرد.

۷) دارویی که به طور معمول توسط پزشکان تجویز می شود آرگوتامین است که می تواند اعتیادآور باشد و نباید بیشتر از ۲ روز در هفته مصرف شود. داروی دیگر

سوماتریپ تان (IMITREN) که برای حمله های میگرنی شدید استفاده می شود که باعث بالا بردن سروتونین در مغز می شود. طبق مطالعات کلینیکی ۸۲ درصد افرادی که از این دارو استفاده می کنند در طول ۲ ساعت وضعیت بهتری پیدا می کنند اما درمان کامل پیدا نمی کنند. این دارو به صورت تزریقی مصرف شده و دارای عوارض جانبی گیجی، خواب آلودگی، بی قراری و نگرانی است که برای همه افراد مناسب نیست زیرا باعث انقباض شریانی می شود. افرادی که ناراحتی های قلبی دارند باید از مصرف این دارو خودداری کنند و همین طور ممکن است باعث بالا رفتن فشارخون شود و برای افرادی که از فشارخون رنج می برند تجویز نمی شود.

درمان میگرن

درمان میگرن به صورت سه مرحله صورت می گیرد.

۱) درمان های عمومی: که اصول کلی درمان عبارتند از حذف فاکتورهایی که سبب میگرن می‌شوند از قبیل استرس، بی‌خوابی، قرص‌های ضدحاملگی، مسائل عفونی و ویروسی، مسائل سینوسها و غذاهایی که حاوی تیرامین هستند مثل: پنیر و شراب قرمز.

۲) درمان علامتی برای حمله حاد: که شامل داروهای ضددرد و ضداضطراب‌هاست که در این مورد بهترین دارو ارگوتامین است.

۳) درمان های پیشگیری کننده، ارگوتامینها (همراه با کافئین) آنتی هیستامینها، داروهای ضداستفراغ و داروهای تنگ کننده عروق

فعالیت:

به هنگام بروز حملات، استراحت مؤثر است. و در بین حملات میگرن، ورزش می‌تواند باعث آمادگی جسمانی مناسب در حین بروز حملات شود. همچنین فرد باید در حین حمله میگرنی از رانندگی و از کار با وسایل و ماشین‌آلات خطرناک پرهیز کند.

سردرد صبحگاهی

ابتلا به سردرد مزمن صبحگاهی و هنگام بیدار شدن از خواب معمولاً ارتباطی با ابتلای فرد به میگرن ندارد و ریشه در عوامل محیطی فرد دارد.

فشار (استرس) و اضطراب یکی از جمله عواملی است که ممکن است باعث به هم خوردن خواب شبانه و ابتلای فرد به سردرد صبحگاهی شود.

علت سر دردهای مزمن صبحگاهی ارتباطی به ابتلای فرد به میگرن ندارد و معمولاً بعد از نیم ساعت از بین می رود.

همچنین سیگار کشیدن زیاد و استفاده الکل نیز در ابتلای افراد به سردرد مزمن صبحگاهی موثر است.

پزشکان به افرادی که به این نوع سر درد مبتلا هستند توصیه می کنند در گام اول فشار خون خود را کنترل کنند و محیط خواب خود را به شکلی در آورند که بتوانند با آرامش بخوابند.

زنجبیل

دانشمندان توصیه می کنند برای کنترل میگرن از زنجبیل استفاده کنید، زیرا این گیاه دارویی مفید، برای پیشگیری و کنترل میگرن در حد داروهای شیمیایی مصنوعی مدرن که احتمالاً دارای عوارض جانبی نیز هستند، موثر است.

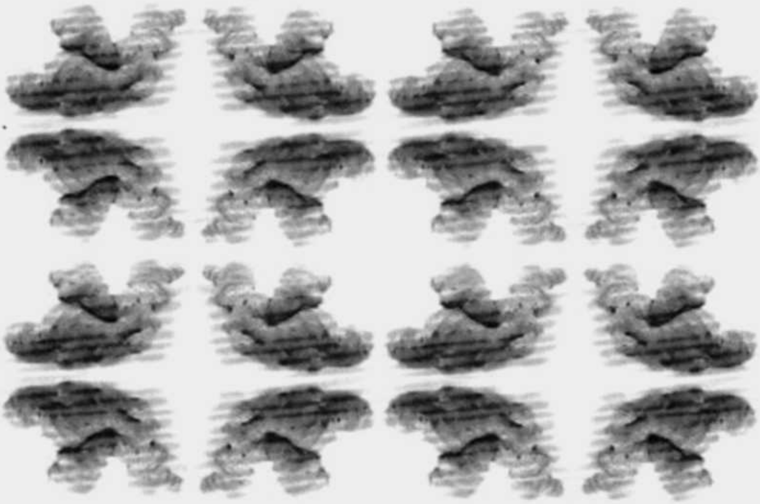
طبق نظر دکتر کریشنا سریواستاوا از دانشگاه اودنسن دانمارک، زنجبیل که برای سال‌های متمادی در کشورهای مختلف جهان برای درمان سردرد، تهوع و اختلالات عصبی

مورد استفاده قرار می گرفته است تأثیری دارد که برای کنترل ناراحتی های فوق از نظر دانش فیزیولوژی منطقی به نظر می رسد.

وی می گوید: زنجبیل مانند آسپرین و برخی از داروهای ضد میگرن، برای کنترل عکس العمل‌های التهابی شامل هیستامین و درد کمک می کند.

پیشنهاد می‌شود که با احساس اختلال دید که معمولاً اولین علامت شروع حمله میگرن است، زنجبیل بخورید. یعنی حدود ۵۰۰ تا ۶۰۰ میلی گرم که در حدود یک سوم قاشق مرباخوری است پودر زنجبیل را در آب ساده بریزید و بخورید.اگر بیماران مبتلا به میگرن، مصرف ریشه زنجبیل تازه را در برنامه رژیم غذایی خود قرار دهند، مشاهده خواهند کرد که تکرار و شدت هر حمله به میزان قابل ملاحظه‌ای کم می شود.

سر دردهای میگرنی که ۱۰ درصد جمعیت را تشکیل می‌دهد، در زن‌ها شایع‌تر است و بهتر است افراد مستعد، از خوردن شکلات و پنیر کهنه که باعث شروع سردردهای میگرنی می‌شود و همچنین مصرف الکل، کنسروها و ادویه مخصوص غذای چینی (مونو سدیم گلوتامات) که طعمی شبیه گوشت ایجاد می کند، پرهیز کنند.



نسخه های گیاهی درمان میگرن

نسخه ۱):

۱) عرق سطیرون و عرق طارونه را با هم مخلوط کرده و بعد از هر غذا یک استکان میل کنید.

نسخه ۲):

۳۰۰ گرم عناب را نیم کوب نموده و با ۱۰ گرم آویشن شیرازی ـ ۲۵ گرم گل گاوزبان ـ ۲۵ گرم گل مرزنجوش ـ ۲۵ گرم گل بابونه ـ ۵۰ گرم گل اسطوخودوس و ۷۰ گرم پودر شیرین بیان مخلوط نموده و هر روز به مقدار ۳ قاشق غذاخوری از آنها را در یک قوری چینی یا شیشه ای بزرگ ریخته و قوری را پر از آب جوش کنید و اجازه دهید به مدت ۴۵ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف نموده و پس از سرد شدن، هر زمان خواستید میل کنید.

نسخه ٤):

هر روز به مقدار ۲ الی ۴ فنجان یکی از عرقیات زیر را مورد استفاده قرار دهید:
عرق خارشتر ـ عرق بادرنجبویه ـ عرق کرفس و ...

نسخه ٥):

می توانید هر شب به هنگام خواب، مقداری پیاز را رنده نموده و بر روی پیشانی قرار داده و با باند بهداشتی آن را ببندید.

نسخه ٦):

یکی از گیاهان دارویی زیر را دم کرده و یا جوشانده و پس از صاف کردن میل کنید: اسطوخودوس ـ گل بنفشه ـ برگ گلابی ـ ریحان ـ مرزنجوش ـ شاهتره و ...

خوراکی های مفید سردرد

اسفرزه

اسفرزه که به نام های قارنی یاروخ ـ بنکو ـ اسفیدش ـ برغونی ـ بشولیون ـ پسیلیون ـ اسفیوس ـ حشیشهٔ البراغیث ـ اسپغول و قطونا نیز معروف می باشد، دارای خاصیت ضد درد می باشد.

همچنین اسفرزه دارای خاصیت زیاد کننده ادرار ـ نشاط آور ـ ضد سودا و تب بر می باشد. ضمناً از آن در مواردی مانند: کلسترول ـ التیام زخم ها ـ نفخ ـ سرماخوردگی ـ انزال زودرس ـ زخم معده ـ نقرس ـ اسهال خونی ـ درد مفاصل ـ عطش ـ رماتیسم ـ قطره قطره آمدن ادرار ـ مننژیت ـ تقویت قلب ـ زخم روده و اثنی عشر ـ بیماری های روده و ... استفاده به عمل می آورند.

برای این منظور می توانید هر روز در دو تا سه نوبت یک قاشق چایخوری از تخم اسفرزه را در یک لیوان آب و یا شیر حل نموده و میل کنید.

اسفند

اسفند که به نام های اسپند ـ اسفنجه ـ اوزریک ـ مولی ـ هارمل ـ سداب کوهی و صندل دانه نیز معروف می باشد، دارای خاصیت تسکین دهنده ی درد می باشد.

همچنین اسفند دارای خاصیت قاعده آور ـ نرم کردن سینه ـ ضد نفخ ـ ضد سودا ـ دافع انگل روده ـ زیادکردن ادرار ـ دفع اخلاط ـ تصفیه کردن خون و ضد بلغم می باشد.

ضمناً از آن در مواردی نظیر: گاز روده ـ صرع ـ اسهال ـ سل ـ اگزما ـ آرتروز ـ رماتیسم ـ کمردرد ـ سیاتیک ـ قرمزی چشم ـ کولیت کبد ـ دندان درد ـ تنگی نفس ـ

اختلالات روانی و دل درد استفاده به عمل می آورند.

برای این منظور می توانید هر روز در یک نوبت ۴ دانه اسپند را ببلعید.

افتیمون

افتیمون که به نام های آلاکلنگ ـ دارساس ـ زجمول ـ ذراریح و سس صغیر نیز معروف می باشد، دارای خاصیت ضد درد می باشد.

همچنین افتیمون دارای خاصیت تصفیه کننده خون ـ ضد نفخ ـ ضد صرع ـ دفع انگل روده ـ خواب آور و ضد سودا می باشد. ضمناً افتیمون را در مواردی نظیر: لرزش ـ تقویت حافظه ـ سکته ی مغزی ـ کولیت ـ تقویت معده ـ مالیخولیا ـ انزال زودرس ـ دل درد ـ تقویت اعصاب ـ یبوست و بواسیر به کار می برند.

افسنطین

افسنطین که به نام های افسنتین ـ افنثیون ـ شیح رومی ـ دسیسه ـ افسنطین رومی ـ ربل ـ کشوث رومی ـ اسبسنت ـ مروه ـ خاراگوش و کمثوثا نیز معروف می باشد، دارای خاصیت تسکین دهنده ی سردرد می باشد.

همچنین افسنطین دارای خاصیت ضد میکروب ـ تصفیه کننده خون ـ تب بر ـ صفرآور ـ عرق آور ـ ضد نفخ ـ ضد سودا ـ زیاد کردن ادرار ـ تقویت عمومی بدن ـ دفع اخلاط ـ تنظیم کننده عادت ماهانه و ضد صرع می باشد. ضمناً از آن در مواردی مانند: دل درد ـ تصلب شرایین ـ سکته ی مغزی ـ تقویت قلب ـ زیاد کردن اشتها ـ تقویت روده ـ بی خوابی ـ تقویت دستگاه هاضمه ـ بواسیر ـ تقویت کبد ـ واریس ـ یبوست ـ تقویت بینایی ـ رعشه

گلو درد ـ ورم روده ـ ورم طحال ـ سیاهی زیر چشم ـ گواتر ـ کم خونی ـ تقویت حافظه ـ انسداد کبد ـ رنگ پریدگی ـ خونریزی غیر طبیعی رحم ـ درد مفاصل ـ استفراغ و ... استفاده می کنند.



اکلیل الجبل

اکلیل الجبل که به نام های اکلیل کوهی ـ رومارن ـ گل سرخ دریایی و رزمارین نیز معروف می باشد، دارای خاصیت تسکین دهنده ی سردرد می باشد.

همچنین اکلیل الجبل دارای خاصیت التیام دهنده ـ ضد نفخ ـ قاعده آور ـ تقویت کننده عمومی بدن ـ ضد عفونی کننده ـ مسکن ـ محرک ـ زیاد کننده صفرا ـ دفع اخلاط و ضد تشنج می باشد. ضمناً آن را در مواردی نظیر: اسهال خونی ـ ترشحات واژن ـ بواسیر ـ سنگ کلیه ـ سنگ مثانه ـ انسداد طحال ـ انسداد کبد ـ بیماری های پوستی ـ ورم دهان ـ اسهال ـ تصلب شرایین ـ کلسترول ـ دیابت ـ سیاتیک ـ تقویت معده ـ تقویت اعصاب ـ سرفه مزمن ـ آسم ـ تقویت بینایی ـ نقرس ـ ضعف عمومی بدن ـ استسقاء ـ دل درد ـ سیاه سرفه ـ بیماری های کبد ـ کولیت کبدی ـ اوره خون ـ افسردگی ـ میگرن ـ ورم کلیه ـ صرع و هپاتیت به کار می برند.

برای این منظور می توانید هر روز در دو نوبت دو قاشق غذاخوری از اکلیل الجبل را در ۲ لیوان آب جوش به مدت ۴۵ دقیقه دم نموده و بعد آن را صاف کرده و میل کنید.

آلوبخارا

آلوبخارا که به نام های آلوزرد ـ پروفوس ـ یرقون ـ اجاص ـ جاصا و آلوبرقانی نیز معروف می باشد، دارای خاصیت تسکین دهنده ی درد می باشد.

همچنین آلوبخارا دارای خاصیت صفرابر ـ زیاد کننده ادرار ـ ضد بلغم ـ تب بر ـ دافع انگل و ضد استفراغ می باشد. همچنین از آن در مواردی مانند: گلو درد ـ اسکوربوت ـ کم خونی ـ تقویت کبد ـ سرفه ـ یبوست ـ مسمومیت ـ چسبندگی پلاکت های خون ـ

تقویت لثه ها ـ احساس تشنگی ـ خارش پوستی ـ ورم لوزه ـ تقویت معده ـ خشکی معده ـ سوء هاضمه ـ ورم کلیه ـ سنگ کلیه ـ اوره ـ آرتروز ـ تصلب شرایین ـ تقویت اعصاب و نقرس استفاده به عمل می آورند.

انبه

انبه که به نام های نغزک ـ انب ـ اینچ و موانبه نیز معروف می باشد، دارای خاصیت تسکین دهنده ی سردرد می باشد.

همچنین انبه دارای خاصیت زیاد کننده ی ادرار ـ اشتهاآور و ضد عطش می باشد. ضمناً از آن می توان در مواردی مانند: رماتیسم ـ سرفه ـ سیاه سرفه ـ تقویت کلیه ـ اسهال ـ بدبویی دهان ـ سنگ کلیه ـ سنگ مثانه و درد معده استفاده نمود.

ایرسا

ایرسا که به نام های زنبق ـ ابریمن و اصل السوس نیز معروف می باشد، دارای خاصیت تسکین دهنده ی سردرد می باشد.

همچنین ایرسا دارای خاصیت قاعده آور ـ عطسه آور ـ دافع اخلاط ـ باز کننده ی عروق ـ ضد سودا ـ ضد بلغم و تب بر می باشد.

ضمناً از آن در مواردی مانند: تب و لرز ـ انزال زودرس ـ جوش پوستی ـ یرقان ـ درد کبد ـ تنگی نفس ـ تقویت ریه ـ ذات الریه ـ رماتیسم ـ مسمومیت ـ تظاهرات پوستی ـ بواسیر ـ سیاتیک ـ استسقاء ـ صداهای مبهم در گوش ـ تقویت اعصاب ـ سرماخوردگی و ضعف اعصاب استفاده می نمایند.

بادام تلخ

بادام تلخ که به نام ارجن و لوزا نیز معروف می باشد، دارای خاصیت تسکین دهنده ی سردرد می باشد.

همچنین بادام تلخ دارای خاصیت سنگ آور ـ قاعده آور ـ ضد عفونی کننده و دافع انگل می باشد. ضمناً از آن در مواردی مانند: تظاهرات پوستی ـ تقویت بینایی ـ احتقان رحم ـ درد کلیه ـ وجود صداهای مبهم در گوش ـ یرقان ـ سرفه ـ انسداد کبد ـ انسداد طحال ـ تنگی نفس و ناراحتی طحال استفاده می کنند.

بادرنجبویه

بادرنجبویه که به نام های بادرمش ـ بادرنگبویه ـ بادرنگ ـ مفرح القلب ـ ترنجان ـ ملیس ـ حشیشۀ السنور و حلیسا نیز معروف می باشد، دارای خاصیت تسکین دهنده سردرد می باشد.

همچنین بادرنجبویه دارای خاصیت ضد سودا ـ ضد حساسیت ـ ضد بلغم ـ خواب آور ـ دافع سموم بدن ـ افزایش دهنده ی صفرا ـ نشاط آور ـ دافع اسید اوریک و ضد صرع می باشد.

ضمناً از آن در مواردی مانند: اختلالات دستگاه گوارشی ـ تقویت قلب ـ بیماری های قلبی ـ سرگیجه ـ دل درد ـ تقویت کبد ـ تنظیم عادت ماهانه ـ تقویت اعصاب ـ بدبویی دهان ـ میگرن ـ وجود صداهای مبهم در گوش ـ دل پیچه ـ تقویت نیروی حافظه ـ نقرس ـ آسم و سرفه استفاده می کنند.

بذرالبنج

بذرالبنج که به نام های بنگ دانه ـ اجوان ـ ارسطا ـ ژوسیکام ـ ماش عطار ـ باط باط ـ حذاع الرجال ـ سکران ـ بذرالبنگ ـ ارسطور و شیکران نیز معروف می باشد، دارای خاصیت تسکین دهنده ی درد می باشد.

همچنین بذرالبنج دارای خاصیت خواب آور ـ دافع اخلاط خونی ـ ضد تشنج و تسکین دهنده ی درد می باشد.

ضمناً از بذرالبنج در مواردی مانند: ورم بیضه ها ـ سردردهای مزمن ـ خونریزی ریه ـ انزال زودرس ـ بی خوابی ـ برص ـ دردگوش ـ درد مفاصل ـ جرب و سیاتیک نیز استفاده می گردد.

برگ بو

برگ بو که به نام های باهشان ـ غار گیلاسی ـ شجره الوند ـ دهمشت ـ مغار ـ دفنه ـ رند و غار نیز معروف می باشد، دارای خاصیت تسکین دهنده ی سردرد می باشد.

همچنین برگ بو دارای خاصیت تب بر ـ ضد نفخ ـ نشاط آور و زیاد کننده ی ادرار می باشد. ضمناً برگ بو را در مواردی مانند: بواسیر ـ سرماخوردگی ـ سوء هاضمه ـ کمردرد ـ رماتیسم ـ زخم روده ـ برونشیت مزمن ـ جوش سیاه جلدی ـ سنگ کلیه ـ تصلب شرایین ـ کم اشتهایی ـ تقویت معده ـ دانه های قرمز جلدی و عفونت معده نیز استفاده می نمایند.

بلیله

بلیله که به نام های بهیره ـ بلیلج ـ باهرا و بالیله نیز نامیده می شود، دارای خاصیت تسکین دهنده سردرد می باشد.

همچنین بلیله دارای خاصیت اشتهاآور ـ صفرابر ـ تب بر و قابض می باشد. ضمناً همچنین آن را در مواردی نظیر: بواسیر ـ سوء هاضمه ـ اسهال های مزمن ـ تقویت بینایی و ناراحتی روده ها به کار می برند.

بنج

بنج که به نام های بنگ ـ ژوسیکام ـ کیچک ـ شاهدانه هندی ـ هیوس و سیکران نیز نامیده می شود، دارای خاصیت تسکین دهنده ی سردرد می باشد.

همچنین بنج دارای خاصیت خواب آور و تسکین دهنده می باشد. ضمناً از آن در مواردی مانند: درد چشم ـ درد مفاصل ـ ورم پستان ـ مننژیت ـ دندان درد ـ دل درد ـ ورم بیضه ـ سرفه ـ کم وزنی ـ بواسیر و صرع نیز استفاده می کنند.

بندق هندی

بندق هندی که به نام های رنه ـ باندق و بیندق هندی نیز معروف می باشد، دارای خاصیت تسکین دهنده ی سردرد می باشد.

همچنین بندق هندی دارای خاصیت مسهل ـ ضد بلغم ـ ضد سودا ـ تب بر ـ ضد صفرا و دافع اخلاط می باشد.

ضمناً آن را در مواردی مانند: سرفه ـ سستی اعضاء ـ ضعف اعصاب ـ درد رحم ـ صرع ـ تقویت معده ـ سوء هاضمه و ناراحتی های کبدی نیز به کار می برند.

بنفشه

بنفشه که به نام های بنفشه معطر ـ بنفشه ایرانی ـ بنوسا ـ بنوشه ـ اثرون ـ بنفسج و فرفیر نیز نامیده می شود، دارای خاصیت تسکین دهنده ی سردرد می باشد.

همبنفشه دارای خاصیت صفرابر ـ خلط آور ـ ضد سرفه ـ ضد فشار خون ـ نعوظ آور و عرق آور می باشد. ضمناً از آن در مواردی مانند: سل ریوی ـ بیماری های دستگاه تنفسی ـ تقویت قلب ـ تقویت سینه ـ ورم رحم ـ یبوست ـ بی خوابی ـ گرفتگی بینی ـ خونریزی دماغ ـ ناخنک چشم ـ حصبه ـ یرقان ـ سرخک ـ سرخجه ـ مخملک ـ سوزش ادرار ـ عدم امکان دفع ادرار ـ ورم لثه و جوش صورت نیز استفاده می کنند.

بـه

به که به نام های هیوا ـ حیوا ـ سفرجل ـ شال به ـ برسیقاسیلا و آبی نیز معروف می باشد، دارای خاصیت تسکین دهنده سردرد می باشد.

همچنین به دارای خاصیت مقوی ـ کاهش دهنده ی آب بزاق ـ نرم کننده ی گلو ـ دافع صفرا و باز کننده ی رگ ها می باشد.

ضمناً از آن در مواردی نظیر: بواسیر ـ سوزش مجاری ادرار ـ آبریزش چشم ـ برفک دهان ـ یبوست ـ خونریزی لثه ـ تنگی نفس ـ خونریزی های داخلی ـ کلسترول ـ استسقاء ـ تقویت نیروی جنسی ـ تقویت قلب ـ سوء هاضمه ـ تصلب شرایین ـ افسردگی ـ اختلالات

عادت ماهانه ـ تقویت حافظه و زخم معده و اثنی عشر نیز استفاده می نمایند.

بید

بید که به نام های سالیکس ـ دیوسفید ـ خلاف بری ـ نیتا و صفصاف نیز معروف می باشد، دارای خاصیت تسکین دهنده ی سردرد می باشد.

همچنین بید دارای خاصیت ضد بلغم ـ تب بر و ضد سودا می باشد.

ضمناً از آن در مواردی نظیر: خونریزی روده ها ـ سرماخوردگی ـ آرتروز ـ هپاتیت کبدی ـ تقویت بینایی ـ اسهال ـ عدم امکان دفع ادرار ـ نقرس ـ رماتیسم و تقویت اعصاب نیز استفاده می کنند.

بید انجیر ختایی

بید انجیر ختایی که به نام های حب السلاطین ـ حب الملوک ـ کرتون ـ ریسن ـ خروع صینی ـ کرچک ختایی و کرچک هندی نیز نامیده می شود، دارای خاصیت تسکین دهنده ی سردرد می باشد.

همچنین بید انجیر ختایی دارای خاصیت مسهل ـ مقوی ـ ضد سودا ـ ضد بلغم و ملین می باشد.

ضمناً از آن در مواردی مانند: استسقاء ـ یرقان ـ تنگی نفس ـ جلوگیری از سفید شدن موها ـ تقویت اعصاب ـ کمردرد ـ تصلب شرایین ـ سنگ مثانه ـ ترک پوست و فلج نیز استفاده می کنند.

بید مشک

بید مشک که به نام های بیدمیش ـ بهرامه ـ خلاف بلخی ـ گربه بید ـ مشک بید ـ شاه بید ـ صنوبران و بهرامج نیز معروف می باشد، دارای خاصیت تسکین دهنده ی سردرد می باشد.

همچنین بید مشک دارای خاصیت ضد سودا ـ ملین ـ ضد انگل ـ اشتهاآور و خوشبو کننده می باشد.

ضمناً از آن در مواردی مانند: تنظیم عادت ماهانه ـ سنگ کیسه صفرا ـ تشنج ـ تقویت مغز ـ بی خوابی ـ تقویت روده ها ـ تقویت معده ـ درد مفاصل ـ تقویت قلب و نقرس نیز استفاده می نمایند.

پرتقال

پرتقال که به نام های سلطان مرکبات و پرتقان نیز نامیده می شود، دارای خاصیت تسکین دهنده ی سردرد می باشد.

همچنین پرتقال دارای خاصیت افزایش دهنده ی اسپرم ـ آرام بخش ـ تصفیه کننده ی خون ـ تب بر ـ اشتهاآور ـ دافع انگل ـ اسیدی کننده ی ادرار و تقویت کننده می باشد.

ضمناً آن را در مواردی مانند: پیشگیری از بواسیر ـ سرماخوردگی ـ پیشگیری از آب مروارید ـ ترشحات سفید واژن ـ طپش قلب ـ سوء هاضمه ـ چربی خون ـ قندخون ـ اسکوربوت ـ سیاتیک ـ فشارخون ـ تقویت کبد ـ تقویت روده ـ زخم روده و اثنی عشر ـ تقویت اعصاب ـ اسید اوریک ـ نقرس و ورم روده نیز مورد استفاده قرار می گیرد.

پیچ امین الدوله

پیچ امین الدوله که به نام های شونک ـ زهرالعسل ـ سلطان الجبل ـ ام الشعرا ـ دقزدون ـ سلطان المعابد ـ سفیدال ـ بلاخور ـ شجره العصال و پیچ باغی نیز نامیده می شود، دارای خاصیت تسکین دهنده سردرد می باشد.

همچنین پیچ امین الدوله دارای خاصـیت نشاط آور ـ سنگ آور ـ عرق آور و تصفیه کننده ی خون می باشد.

ضمناً آن را در مواردی مانند: تقویت نیروی جنسی ـ مسمومیت ـ خارش جلدی ـ گلودرد ـ سرماخوردگی ـ یرقان ـ سرفه و جوش های پوستی نیز استفاده می نمایند.



ترمس

ترمس که به نام های لوبیا گرگی - باقلای مصری - غالالوطی - جرجیر مصری - کریخه - قیطافون - قومستون - باقلای شامی و ترمش نیز نامیده می شود، دارای خاصیت تسکین دهنده ی سردردهای مزمن می باشد.

همچنین ترمس دارای خاصیت قاعده آور - اشتهاآور - دافع انگل و زیاد کننده ی ادرار می باشد.

ضمناً از آن در مواردی مانند: انسداد کبد - انسداد کلیه - سیاتیک - انسداد مجاری رگ ها - جرب - ورم طحال - ناراحتی مثانه - زرد زخم - تقویت بینایی و تنگی نفس نیز استفاده می نمایند.

ترنجبین

ترنجبین که به نام های ترنگبین - شیره ی خارشتر و ترانگبین نیز نامیده می شود، دارای خاصیت تسکین دهنده ی سردرد می باشد.

همچنین ترنجبین دارای خاصیت ضد سودا - نرم کننده ی سینه - تسکین دهنده ی تشنگی - تب بر - صفراآور - دافع اسید اوریک و ملین می باشد.

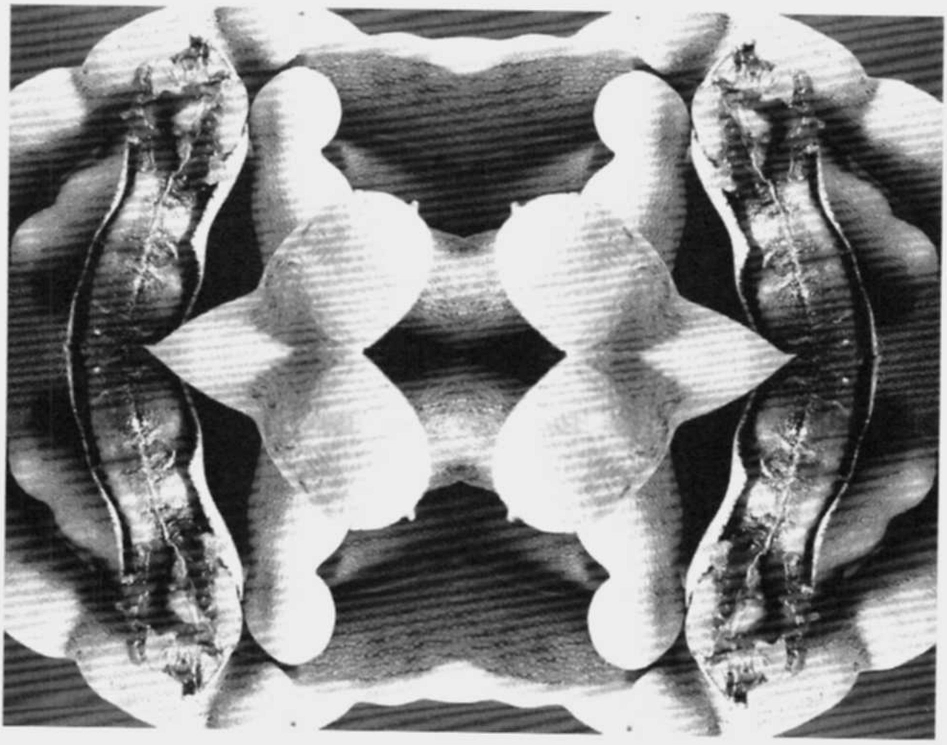
ضمناً آن را در مواردی مانند: سنگ کیسه ی صفرا - آبله - سرفه - خارش جلدی - تب یبوست - حصبه - ناراحتی کیسه ی صفرا و استفراغ نیز مورد استفاده قرار می دهند.

تمرهندی

تمرهندی که به نام های جسارا ـ انبلی ـ امبلی ـ آملی ـ حمز ـ انبله ـ تامارن ـ هومر ـ خبچه ـ خرمای گجرات ـ صبارا ـ جمر ـ حومرا و تمبرهندی نیز نامیده می شود، دارای خاصیت تسکین دهنده ی سردرد می باشد.

همچنین تمرهندی دارای خاصیت تسکین دهنده ی تشنگی ـ تب بر ـ صفراآور و ملین می باشد.

ضمناً از آن در مواردی مانند: فشار خون ـ دیابت ـ ورم معده ـ تظاهرات جلدی ـ سستی بدن و عضلات ـ باز کردن عادت ماهانه ـ تنگی نفس ـ یرقان ـ خارش ـ استفراغ ـ ورم پروستات ـ ورم طحال ـ ناراحتی های قلبی و طپش قلب نیز استفاده می کنند.



جند بید استر

جند بید استر که به نام های آغلان آشی ـ خزمیان ـ آش بچگان ـ خایه فندوق ـ سوقیطون ـ قندز و خایه سگ آبی نیز نامیده می شود، دارای خاصیت تسکین دهنده ی سردرد می باشد.

همچنین جند بید استر دارای خاصیت ضد نفخ و ضد اخلاط مضر می باشد و نیز آن را در مواردی مانند: مسمومیت ـ صرع ـ انزال زودرس ـ لرزش ـ اسهال و پیچش روده ها ـ کولیت روده ـ ورم مفاصل و سردرد مزمن به کار می برند.

جوزبوآ

جوزبوآ که به نام های جوزالصیب ـ بسپاسه ـ بزبار ـ جوتری ـ موسکا ـ حسنف و جوزیا نیز نامیده می شود، دارای خاصیت تسکین دهنده ی سردرد می باشد.

همچنین جوزبوآ دارای خاصیت قابض ـ زیاد کننده ی ادرار ـ نشاط آور ـ ضد نفخ ـ دافع اخلاط و محرک می باشد.

ضمناً آن را در مواردی مانند: رماتیسم ـ عدم امکان دفع ادرار ـ انزال زودرس ـ استفراغ ـ تقویت بینایی ـ تقویت طحال ـ تقویت کبد ـ زیادی وزن ـ تقویت معده ـ انزال زودرس ـ استفراغ ـ عفونت معده ـ ورم روده ـ ورم معده ـ سوء هاضمه و بدبویی دهان نیز مورد استفاده قرار می دهند.

جوز ماثل

جوزماثل که به نام های تاتوره ـ تاتوله ـ جوزمقاتل ـ جوزماثم ـ صهرا ـ جوز ـ جوزماثا ـ بقم ـ طلانور و کوزماثل نیز نامیده می شود، دارای خاصیت تسکین دهنده ی سردرد می باشد.

همچنین جوز ماثل دارای خاصیت تب بر ـ تسکین دهنده ی درد ـ کاهش دهنده ی ترشحات بزاق دهان و قابض می باشد.

ضمناً از آن در مواردی مانند: بی خوابی ـ تقویت کلیه ها ـ تقویت معده ـ تسکین درد مفاصل ـ تسکین درد کمر ـ بواسیر ـ استسقاء ـ وجود خون در ادرار و پیشگیری از سکته ی مغزی نیز استفاده می نمایند.



جین سینگ

جین سینگ که به نام های جن سن ـ جین سیان ـ گیاه جاودانی ـ جنسینگ ـ تن سنگ ـ ژنسیان و جنسه نیز نامیده می شود، دارای خاصیت تسکین دهنده سردرد می باشد.

جین سنگ دارای خاصیت زیاد کننده ی ادرار ـ تصفیه کننده ی خون ـ اشتهاآور ـ نشاط آور ـ ضد نفخ و محرک می باشد.

ضمناً آن را در مواردی مانند: تقویت حافظه ـ ضعف عمومی بدن ـ نقرس ـ سیفلیس ـ نارسایی کبد ـ سوء هاضمه ـ سل ـ ورم روده ـ تقویت اعصاب ـ تقویت قلب ـ دیابت ـ کم خونی ـ سردرد ـ رماتیسم و تشنج نیز مورد استفاده قرار می دهند.

چغندر

چغندر که به نام های چوقوندور ـ قنوتلون ـ بت ـ بنجر ـ سلق و چگنر نیز معروف می باشد، دارای خاصیت تسکین دهنده ی سردرد می باشد.

همچنین چغندر دارای خاصیت تقویت کننده ـ ملین ـ آرام بخش ـ تصفیه کننده ی خون ـ زیاد کننده ی ادرار ـ بندآورنده ی خون ـ اشتهاآور ـ ضد بلغم و قلیایی کننده ی خون می باشد.

ضمناً از آن در مواردی مانند: فشارخون ـ التهاب مثانه ـ تقویت کبد ـ سیاتیک ـ اسهال خونی ـ تقویت اعصاب ـ تقویت حافظه ـ بهق ـ آنژین قلبی ـ دردگوش ـ درد کلیه ـ تقویت نیروی جنسی ـ آب مروارید ـ بواسیر ـ کم خونی ـ سردرد ـ ورم کلیه ـ آب مروارید ـ اوره ی خون ـ درد مفاصل ـ بیماری های پوستی ـ رعشه ـ واریس ـ اسید وریک و پیشگیری از سکته ی مغزی نیز استفاده می نمایند.

چوب چینی

چوب چینی که به نام های ریشه ی چینی ـ ریشه ی سالسپاری ـ عشبه ی چینی ـ عشبه مغربیه ـ اسکین و عشبه النار نیز معروف می باشد، دارای خاصیت تسکین دهنده ی سردرد می باشد.

همچنین چوب چینی دارای خاصیت تقویت کننده ـ زیاد کننده ی ادرار و عرق ـ قابض ـ تصفیه کننده ی خون ـ رقیق کننده ی خون ـ ضد نفخ و خواب آور می باشد.

ضمناً از آن در مواردی مانند: بیماری های جنسی ـ تقویت اعصاب ـ تقویت نیروی جنسی ـ سکته ی قلبی ـ سیاتیک ـ بی خوابی ـ ناراحتی های دستگاه گوارشی ـ حصبه ـ تصلب شرایین ـ تقویت نیروی حافظه ـ سردرد ـ خارش جلدی ـ جنون ـ دیابت ـ ریزش موها ـ تقویت معده و جوش غرور جوانی نیز استفاده می نمایند.

حنظل

حنظل که به نام های هندوانه ی ابوجهل ـ خیار گرگو ـ اندران ـ قثاء النعام ـ عجاف ـ علقم ـ اغرلیوس و هندوانه ی تلخ نیز نامیده می شود، دارای خاصیت تسکین دهنده ی سردرد می باشد.

همچنین حنظل دارای خاصیت ضد عفونی کننده ـ صفراآور ـ ضد سودا ـ دافع انگل روده ـ قاعده آور و مسهل می باشد.

ضمناً آن را در مواردی مانند: سینوزیت ـ تقویت کلیه ها ـ جذام ـ تنگی نفس ـ صرع ـ یبوست ـ پیشگیری از سکته ی مغزی ـ واریس ـ انسداد مجاری عروق ـ تقویت کبد ـ تسکین درد سیاتیک ـ کمر درد ـ نقرس ـ مالیخولیا و حصبه نیز مورد استفاده قرار می دهند.

خاکشیر

خاکشیر که به نام های شوورن ـ شیوران ـ شفتره ـ بذر الخمخم ـ شفترک ـ علف شیر ـ توذریج ـ سلم ـ خاکشی و سماره نیز نامیده می شود، دارای خاصیت تسکین دهنده سردرد می باشد.

همچنین خاکشیر دارای خاصیت تصفیه ی کننده خون ـ ملین ـ افزایش دهنده ی ترشحات بزاق دهان ـ التیام دهنده ی زخم ـ تب بر ـ صفرابر ـ دافع اخلاط خونی ـ ضد سودا و افزایش دهنده ی ادرار بوده و ضمناً هم چنین در مواردی مانند: مخملک ـ سرخک ـ گرمازدگی ـ سنگ کیسه ی صفرا ـ استسقاء ـ بواسیر ـ ترشحات واژن ـ سنگ کلیه ـ تقویت نیروی جنسی ـ تقویت کبد ـ گرفتگی صدا ـ سرماخوردگی ـ خونریزی بینی ـ استفراغ ـ سوء هاضمه ـ جوش های پوستی ـ تقویت معده ـ سرگیجه و عفونت روده ها نیز مورد استفاده قرار می گیرد.

خرفه

خرفه که به نام های بوقل ـ خلفه ـ لونک ـ بقلة الزهرا ـ بقلة اللینه ـ چلوک ـ فرفینه ـ پرپهن ـ حلبه ـ خسبی ـ خضروع ـ خضرج ـ رجله ـ بقله المبارک ـ فرفخ ـ کهول ـ یرقان سالی ـ بوخله و خیلفه نیز نامیده می شود، دارای خاصیت تسکین دهنده ی سردرد می باشد.

همچنین خرفه دارای خاصیت تب بر ـ ملین ـ سنگ آور ـ افزایش دهنده ی ادرار ـ دافع اخلاط خونی ـ ضد سودا ـ دافع انگل روده و تصفیه کننده ی خون بوده و ضمناً در مواردی از جمله: سوزش مجاری ادرار ـ تقویت اعصاب ـ انسداد طحال ـ هپاتیت کبدی

- ناراحتی کیسه ی صفرا - اسیداوریک - اسهال خونی - زخم روده و اثنی عشر - یرقان - اسکوربوت - استسقاء - ورم لثه ها - حساسیت پوستی - التهاب کبد - سنگ کیسه ی صفرا - سوزش رحم - انزال زودرس - التهاب معده - زخم معده - نقرس و حصبه نیز مورد استفاده قرار می گیرد.

خیار

خیار که به نام های کارنجک - خیارزه - سخسامن - قثد - قثاء الحمر و خیارسبز نیز معروف می باشد، دارای خاصیت تسکین دهنده ی سردرد می باشد.

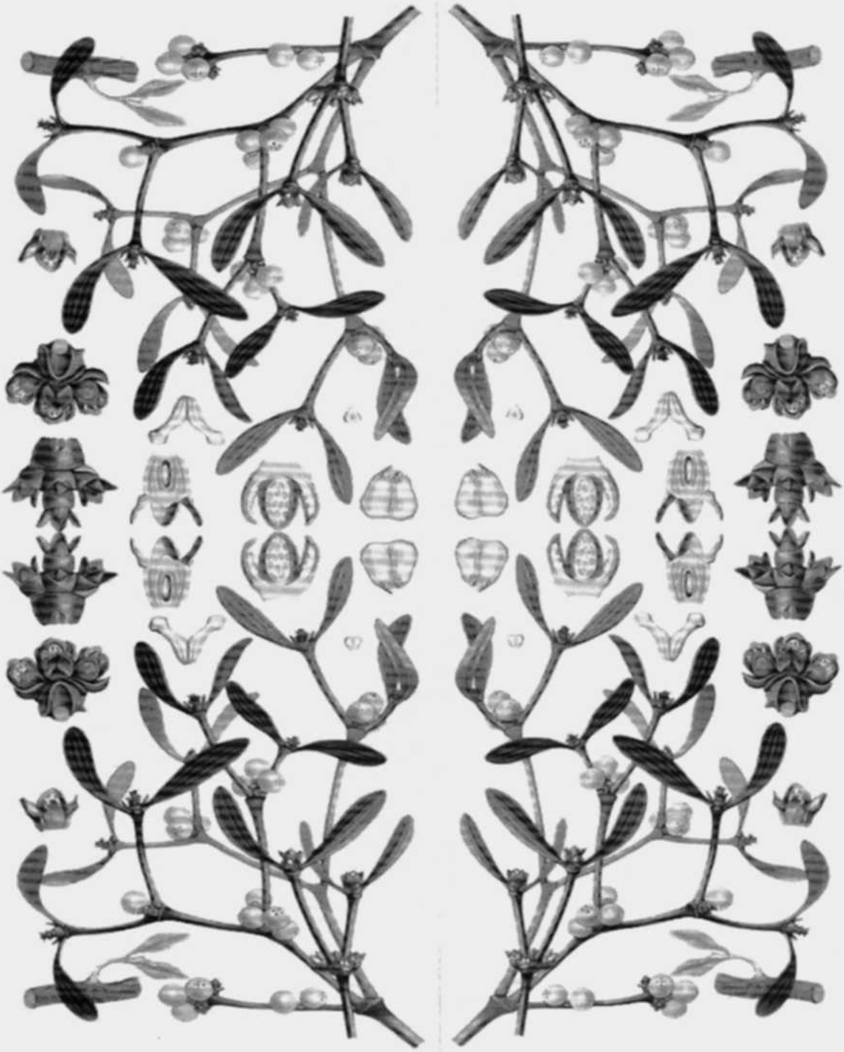
همچنین خیار دارای خاصیت ضد عفونی کننده ی معده - دافع اسید اوریک - افزایش دهنده ی ادرار - ضد فشار خون و قلیایی کننده ی خون بوده و ضمناً آن را در مواردی نظیر: کم خونی - التهاب روده - التهاب معده - جوش های جلدی - تاول دهان - ورم طحال - بواسیر - پوکی استخوان - تقویت قلب - تقویت اعصاب - تقویت کلیه - نقرس - کم خونی - فشار خون - ورم کبد - یرقان - خارش های جلدی - یبوست - آب مروارید - قند خون - گلودرد - حصبه و سوزش مجاری ادرار نیز استفاده می کنند.

دارواش

دارواش دارای خاصیت تسکین دهنده ی سردردهای مزمن می باشد. همچنین دارای خواص افزایش دهنده ی ادرار - ضد بلغم - ضد سودا - ضد تشنج - باز کننده ی مجاری عروق و تسکین دهنده می باشد.

ضمناً از آن در مواردی نظیر: آسم - سرماخوردگی - خونریزی های داخلی - پیشگیری از سکته ی مغزی - سنگ کلیه - رماتیسم - تقویت اعصاب - کلسترول خون - سرگیجه

گلودرد عفونی ـ تقویت قلب ـ تصلب شرایین ـ احساس صداهای مبهم در گوش ـ رماتیسم ـ نقرس و کولیت کلیه نیز استفاده می نمایند.

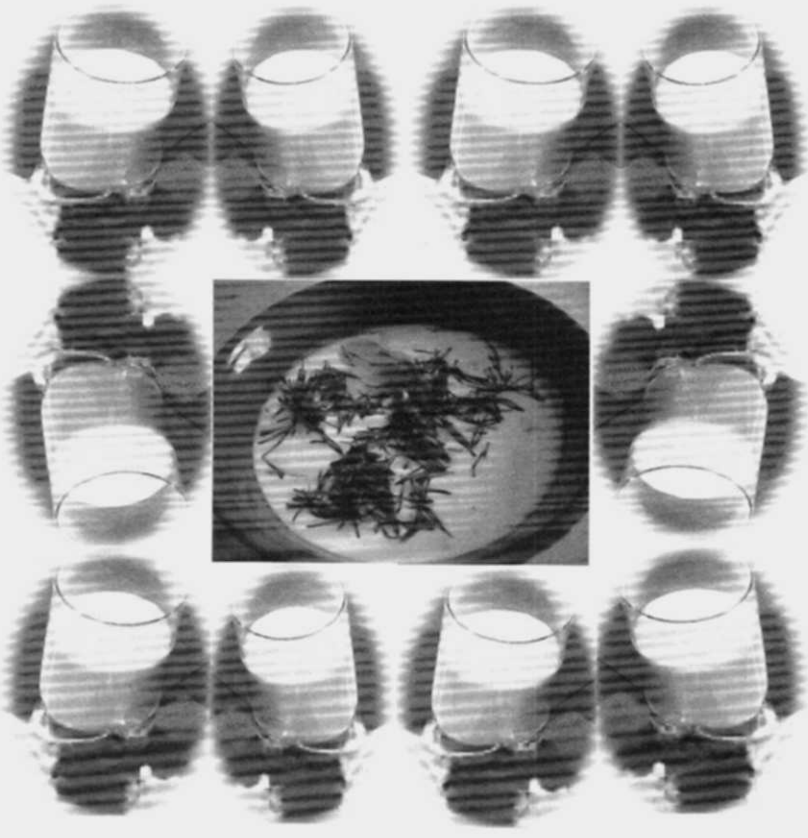


دوغ

دوغ که به نام های ای ران ـ ایبران و مخیض نیز نامیده می شود، دارای خاصیت تسکین دهنده ی سردرد می باشد.

همچنین دوغ دارای خاصیت ضد التهاب ـ اشتهاآور ـ ضد سودا ـ ضد نفخ و تب بر می باشد.

ضمناً از آن در مواردی مانند: تقویت قلب ـ بی خوابی ـ مسمومیت ـ فشارخون ـ یرقان ـ اسهال خونی ـ سوء هاضمه و سردرد نیز استفاده می نمایند.



ریواس

ریواس که به نام های اوشقون ـ زیباش ـ ریباس ـ ریواج و اشغون نیز نامیده می شود، دارای خاصیت تسکین دهنده سردرد می باشد.

همچنین ریواس دارای خاصیت صفرابر ـ اشتهاآور ـ تقویت کننده ـ تصفیه کننده ی خون ـ ملین ـ دافع انگل و نشاط آور می باشد.

ضمناً از آن در مواردی نظیر: ناراحتی های کیسه ی صفرا ـ یرقان ـ دل درد ـ تقویت کبد ـ اسهال خونی ـ ترشحات واژن ـ تقویت کبد ـ استسقاء ـ سوء هاضمه ـ دیابت ـ تنگی نفس ـ تقویت معده ـ جرب و جوش های جلدی نیز استفاده می کنند.

زعفران

زعفران که به نام های زفران ـ زعفرو ـ حساد ـ کروکوس ـ جساد ـ کروکوس و عبیر نیز نامیده می شود، دارای خاصیت تسکین دهنده سردرد می باشد.

همچنین زعفران دارای خاصیت تقویت کننده ـ قاعده آور ـ ضد سودا ـ افزایش دهنده ی اسپرم ـ ضد بلغم ـ زیاد کنند ی شیرمادر ـ سنگ آور ـ افزایش دهنده ی ادرار و ضد عفونی کننده می باشد.

ضمناً از آن در مواردی مانند: تسکین درد دندان ـ سرفه ـ تقویت طحال ـ انزال زودس ـ تقویت نیروی جنسی ـ تقویت قلب ـ استسقاء ـ رماتیسم ـ ورم لوزه ها ـ انسداد کبد ـ افسردگی ـ عدم امکان دفع ادرار ـ نفخ ـ صرع و بی خوابی نیز استفاده می کنند.

*** **توجّه:** با اینکه زعفران دارای اثر ضد درد می باشد ولی در صورت زیاده روی موجب سردرد می شود.

زنجبیل

زنجبیل که به نام های جرجیل ـ سندهی ـ شنکلیل ـ زنزبیل و زنجفیل نیز نامیده می شود، دارای خاصیت تسکین دهنده ی سردرد می باشد.

همچنین زنجبیل دارای خاصیت زیاد کننده ی عرق ـ افزایش دهنده ی ادرار ـ خلط آور ـ تب بر ـ اشتهاآور ـ دافع انگل ـ ملین ـ ضد نفخ ـ افزایش دهنده ی اسپرم ـ کاهش دهنده ی ترشحات بزاق ـ تسکین دهنده ی تشنگی و ضد عفونی کننده می باشد.

ضمناً از آن در مواردی مانند: تقویت نیروی جنسی ـ آرتروز ـ تقویت حافظه ـ تسکین کمر درد ـ کولیت معده ـ خارش پوستی ـ سوء هاضمه ـ یرقان ـ شب کوری ـ کلسترول خون ـ اختلالات عادت ماهانه و خونریزی های داخلی نیز استفاده می کنند.

زیره

زیره که به نام های زره ـ زیره ی سبز ـ کمون ارمنی ـ زیره صحرایی ـ کمون بری ـ عذبه ـ سنوت ـ خامون و زیره ی دشتی نیز نامیده می شود، خاصیت تسکین دهنده ی درد می باشد.

همچنین زیره دارای خاصیت ضد نفخ ـ ضد بلغم ـ افزایش دهنده ی شیرمادر ـ ضد انگل و افزایش دهنده ی ادرار می باشد.

ضمناً از آن در مواردی نظیر: تشنج ـ اسید اوریک ـ تقویت طحال ـ تقویت اعصاب ـ سنگ کلیه ـ خونریزی بینی ـ وجود خون در ادرار ـ قطره قطره آمدن ادرار ـ زخم روده و اثنی عشر ـ اختلالات عادت ماهانه ـ انگل های روده ـ تنگی نفس ـ تقویت کلیه ـ اسهال ـ خونریزی غیر طبیعی رحم.ـ سردرد و تقویت شنوایی نیز استفاده می کنند.

سقمونیا

سقمونیا که به نام های محموده و صمغ درخت زقوم نیز معروف می باشد، دارای خاصیت تسکین دهنده ی سردرد می باشد.

همچنین سقمونیا دارای خاصیت ضد سودا ـ ضد بلغم ـ ضد انگل ـ دافع اخلاط ـ ملین ـ تب بر و صفرابر می باشد.

ضمناً همچنین از آن در مواردی مانند: تقویت معده ـ برص ـ سیاتیک ـ لکه های سیاه جلدی ـ استسقاء و تسکین درد مفاصل نیز استفاده می کنند.

سکبینج

سکبینج که به نام های ساغئین ـ سکبینه ـ صاغافیون ـ صغبان و سغبین نیز نامیده می شود، دارای خاصیت تسکین دهنده ی سردرد می باشد.

همچنین سکبینج دارای خاصیت ضد نفخ ـ دافع انگل ـ التیام دهنده ی زخم ها ـ قاعده آور ـ تسکین دهنده ی عطش و ضد بلغم می باشد.

ضمناً از آن در مواردی مانند: سیاتیک ـ تقویت نیروی جنسی ـ سرفه های مزمن ـ تنگی نفس ـ سنگ کلیه ـ ورم کلیه ـ تسکین کمر درد ـ آسم ـ لکه ی چشمی ـ صرع ـ درد رحم ـ استسقاء ـ بواسیر ـ کولیت و پیچش روده نیز استفاده می کنند.

سکنجبین

سکنجبین که به نام های شربت سرکه و سرکنگبین نیز نامیده می شود، دارای خاصیت تسکین دهنده ی سردرد می باشد.

همچنین سکنجبین دارای خاصیت تب بر ـ باز کننده ی مجاری ادرار ـ ضد سودا ـ ضد بلغم و زیاد کننده ی ادرار می باشد.

ضمناً از آن در مواردی مانند: تقویت نیروی جنسی ـ رماتیسم ـ کولیت ـ استسقاء ـ ورم پروستات ـ ورم طحال ـ یرقان ـ نقرس و سرگیجه نیز استفاده می کنند.

سنا

سنا که به نام های سیا ـ کاسیه ـ سنه ـ سناحجازی و سنا مکی نیز نامیده می شود، دارای خاصیت تسکین دهنده ی سردرد می باشد.

همچنین سنا دارای خاصیت نرم کننده ـ ضد بلغم ـ ضد سودا و دافع انگل معده می باشد.

ضمناً از آن در مواردی مانند: تنگی نفس ـ یبوست ـ نقرس ـ دل درد ـ آرتروز ـ رماتیسم ـ صرع ـ بواسیر ـ ورم روده ـ کولیت روده و تسکین درد کمر نیز استفاده می کنند.



سنبل الطیب

سنبل الطیب که به نام های علف گربه ـ سنبل العصافیر ـ سنبل طبی ـ ناروس ـ سنبل هندی ـ آلك و سنبل لطیف نیز نامیده می شود، دارای خاصیت تسکین دهنده ی سردرد می باشد.

همچنین سنبل الطیب دارای خاصیت ضد سودا ـ آرام بخش ـ اشتها آور ـ ضد نفخ ـ قاعده آور ـ افزایش دهنده ی شیرمادر و تقویت کننده می باشد.

ضمناً از آن در مواردی مانند: تصلب شرایین ـ تقویت حافظه ـ تقویت اعصاب ـ سکسکه ـ تقویت قلب ـ طپش قلب ـ فشار خون ـ استسقاء ـ کلسترول ـ سرگیجه ـ تشنج ـ بی خوابی ـ قاعدگی های دردناك ـ کلسترول ـ تقویت نیروی جنسی ـ صرع ـ رعشه ـ کولیت و پیشگیری از سکته نیز استفاده می کنند.

سنجد

سنجد که به نام های چوب دانه ـ ای ده ـ نقد ـ پستانك ـ غبرا ـ عنبیرا و عنبیده بادام نیز معروف می باشد، دارای خاصیت تسکین دهنده ی سردرد می باشد.

همچنین سنجد دارای خاصیت ضد صفرا ـ ضد بلغم ـ التیام دهنده ی زخم ـ قابض ـ ضد نفخ ـ زیاد کننده ی ادرار تب بر و نشاط آور می باشد. ضمناً آن را در مواردی نظیر: تقویت نیروی جنسی ـ زخم روده ـ کم خونی ـ خونریزی تقویت معده ـ بواسیر ـ استفراغ یرقان ـ تقویت قلب ـ استسقاء ـ تقویت مغز و اسهال نیز به کار می برند.

سوسنبر

سوسنبر که به نام های سرسنبل ـ سیه سنبل ـ آس بویه ـ خالواش ـ نعناع صحرایی ـ دباب ـ نعناع فلفلی ـ حاشابری ـ سیسنبر ـ نمام الملك و سوسن بر نیز معروف می باشد، دارای خاصیت تسکین دهنده ی سردرد می باشد.

همچنین سوسنبر دارای خاصیت نشاط آور ـ قاعده آور ـ ضد بلغم ـ ضد التهاب ـ دافع اخلاط خونی ـ دافع انگل روده ـ زیاد کننده ی ادرار و ضد نفخ می باشد.

ضمناً آن را در مواردی مانند: اسهال ـ ورم کبد ـ ناراحتی های معده ـ احتقان بینی ـ تسکین درد سینه ـ تقویت حافظه ـ تشنج ـ تقویت اعصاب ـ سنگ کلیه ـ مسمومیت ـ استفراغ ـ پیچش روده ـ میگرن ـ سیاه سرفه ـ بدبویی دهان ـ آسم ـ طپش قلب ـ تنظیم عادت ماهانه ـ سیاه سرفه ـ بی خوابی ـ ورم پروستات و رماتیسم نیز استفاده می نمایند.

سیاهدانه

سیاهدانه که به نام های شونیز ـ سیاه تخمه ـ شنبر ـ شونوز ـ حب البرکه ـ کمون هندی ـ حبه السودا و شهپر نیز معروف می باشد، دارای خاصیت تسکین دهنده ی سردرد می باشد.

همچنین سیاهدانه دارای خاصیت سنگ آور ـ اشتها آور ـ افزایش دهنده ی اسپرم ـ ضد نفخ ـ قاعده آور ـ دافع انگل معده ـ تب بر ـ دافع اخلاط خونی و افزایش دهنده ی شیرمادر می باشد. ضمناً از آن در مواردی مانند: تقویت معده ـ مسمومیت ـ تشنج ـ عدم امکان دفع ادرار ـ سرماخوردگی ـ یرقان ـ استسقاء ـ سرفه ـ ورم طحال ـ ناتوانی جنسی ـ دل درد و تسکین درد رحم نیز استفاده می کنند.

شاهدانه

شاهدانه که به نام های شاه دانج ـ حشیشهٔ الفقرا ـ کنف ـ تیل و ورق الخیال نیز نامیده می شود، دارای خاصیت تسکین دهنده ی درد می باشد.

همچنین شاهدانه دارای خاصیت زیاد کننده ی ادرار ـ ضد نفخ ـ ضد بلغم و ضد حساسیت می باشد.

ضمناً از آن در مواردی مانند: رماتیسم ـ استسقاء ـ تقویت اعصاب ـ سرطان معده ـ تب های مزمن ـ تقویت معده ـ بی اختیاری دفع ادرار ـ دل درد ـ تسکین درد رحم ـ بی خوابی ـ سیاه سرفه ـ انزال زودرس و تقویت قلب نیز استفاده می کنند.



شبدر

شبدر که به نام های حندقوقا ـ حند قوقی ـ ذرق ـ حباق ـ برسیم و قرط نیز نامیده می شود، دارای خاصیت تسکین دهنده سردرد می باشد.

همچنین شبدر دارای خاصیت خلط آور ـ ضد تشنج ـ تصفیه کننده ی خون ـ ملین و اشتهاآور می باشد.

ضمناً آن را در مواردی مانند: ورم بیضه ها ـ طپش قلب ـ استسقاء ـ جنون ـ دل پیچه ـ سرفه ـ یرقان ـ میگرن ـ آبریزش چشم ـ آسم و صرع نیز به کار می برند.

صبر زرد

صبر زرد که به نام های الوا ـ چادروا ـ ازوال ـ صباره ـ ازواء ـ سولع و صعدنا نیز نامیده می شود، دارای خاصیت تسکین دهنده ی سردرد می باشد.

همچنین صبر زرد دارای خاصیت ضد بلغم ـ ضد سودا ـ ضد انگل ـ تسکین دهنده ی عطش ـ ضد نفخ ـ نرم کننده ی پوست ـ تصفیه کننده ی خون و دافع اخلاط خونی می باشد.

ضمناً آن را در مواردی نظیر: تسکین درد سیاتیک ـ رماتیسم ـ تقویت طحال ـ آسم ـ تقویت حافظه ـ خارش جلدی ـ تقویت اعصاب ـ تنگی نفس ـ بیماری های معده ـ انسداد کبد ـ بی خوابی ـ یرقان و تسکین درد مفاصل نیز مورد استفاده قرار می دهند.

صندل

صندل که به نمام های سانتل و چندن نیز نامیده می شود، دارای خاصیت تسکین دهنده ی درد می باشد.

همچنین صندل دارای خاصیت قابض ـ نشاط آور ـ اشتها آور و ضد خونریزی می باشد.

ضمناً از آن در مواردی مانند: تقویت اعصاب ـ ورم مفاصل ـ طپش قلب ـ تقویت قلب ـ تقویت کبد ـ تقویت معده ـ تسکین کمر درد و نقرس نیز استفاده می کنند.

عناب

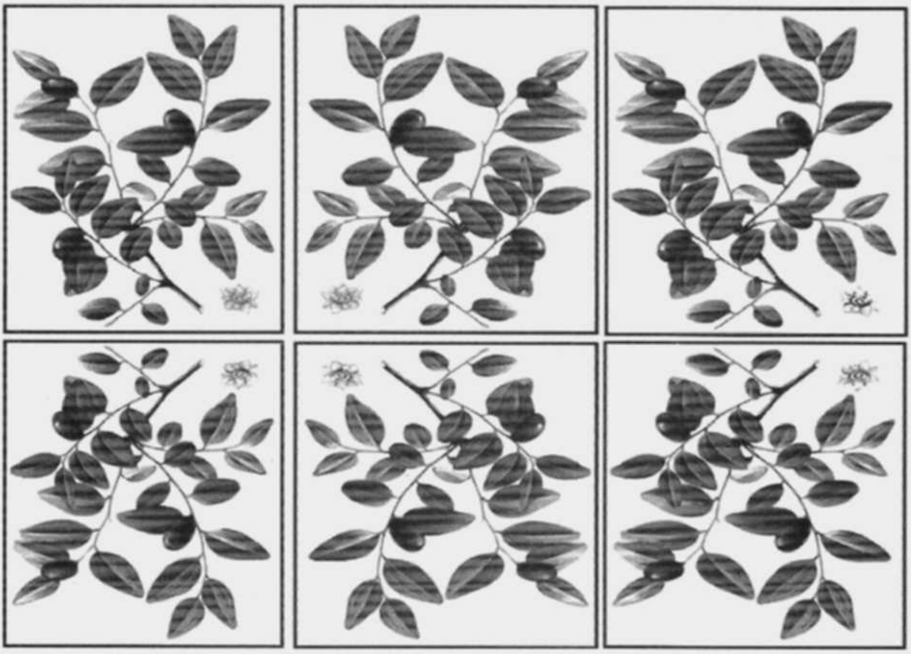
عناب که به نام های اناب و سنجد جیلان ـ سیلانک ـ چوب بقم ـ سنجد خراسانی ـ سنجد گرگان ـ طبرخون ـ سیلانه ـ شیلانه ـ سیب کوهی و شیلانک نیز نامیده می شود، دارای خاصیت تسکین دهنده ی سردرد می باشد.

همچنین عناب دارای خاصیت شستشودهنده ی سلول های مغزی ـ ملین ـ دافع اخلاط ـ ضد سودا ـ تسکین دهنده ی تشنگی ـ تب بر ـ زیاد کننده ی ادرار ـ نرم کننده ی سینه ـ رقیق کننده ی خون و تصفیه کننده ی خون می باشد.

ضمناً آن را در مواردی نظیر: حصبه ـ تقویت عمومی بدن ـ کمر درد ـ خارش جلدی ـ تقویت کلیه ها ـ برونشیت ـ رماتیسم ـ تقویت اعصاب ـ کم خونی ـ ورم کیسه ی صفرا ـ

سنگ کیسه ی صفرا ـ اسید اوریک ـ ورم روده ـ طپش قلب ـ زخم روده و اثنی عشر ـ سنگ کلیه ـ درد کلیه ـ تصلب شرایین و کلسترول خون نیز استفاده می نمایند.





غاریقون

غاریقون به نام های غاریقون ابیض ـ اغاریقون و قارچ درختی نیز نامیده می شود، دارای خاصیت تسکین دهنده ی سردردهای مزمن می باشد.

همچنین غاریقون دارای خاصیت زیاد کننده ی ادرار ـ دافع اخلاط خونی و ضد سودا می باشد.

ضمناً از آن در مواردی نظیر: یرقان ـ تسکین کمر درد و سیاتیک ـ استسقاء ـ ترش کردن ـ دل درد ـ انسداد کلیه ـ انسداد کبد ـ سنگ کلیه و سنگ مثانه نیز استفاده می کنند.

غوره

غوره که به نام های غورا ـ حصرم ـ عقیلا و حثره نیز نامیده می شود، دارای خاصیت تسکین دهنده ی سردرد می باشد. همچنین غوره دارای خاصیت رقیق کننده ی خون ـ زیاد کننده ی ادرار ـ ضد بلغم ـ دافع اسید اوریک ـ کاهش دهنده ی ترشحات بزاق ـ دافع اخلاط خونی و ضد حساسیت می باشد. ضمناً از آن در مواردی مانند: خارش های جلدی ـ بواسیر ـ تقویت اعصاب ـ فشارخون آرتروز ـ پیشگیری از سکته ی مغزی ـ چربی خون ـ نقرس ـ دیابت ـ تقویت بینایی و یرقان نیز استفاده می کنند.

فرنجمشک

فرنجمشک که به نام های حبق الصعتری ـ حبق الکرمانی ـ قرنفل بسنانی و برنجمشک نیز نامیده می شود، دارای خاصیت تسکین دهنده ی درد و سردرد می باشد.

همچنین فرنجمشک دارای خاصیت ضد سودا ـ قاعده آور ـ ضد نفخ ـ عرق آور ـ تسکین دهنده و ضد تشنج می باشد.

ضمناً آن را در مواردی نظیر: سردردهای عصبی ـ تقویت قلب ـ تقویت حافظه ـ سرگیجه ـ وسواس ـ تقویت معده ـ تقویت کبد ـ ناراحتی طحال ـ تقویت اعصاب و جلوگیری از استفراغ زنان باردار نیز مورد استفاده قرار می دهند.

قره قاط (قره قورت)

قره قات که به نام های قره قات ـ قره قروت و قراطاط نیز نامیده می شود، دارای خاصیت تسکین دهنده ی سردرد می باشد.

همچنین قره قاط دارای خاصیت ضد بلغم ـ دافع انگل روده ـ تقویت کننده ـ ضد اوره ـ ضد عفونی کننده ـ زیاد کننده ی ادرار و تصفیه کننده ی خون می باشد.

ضمناً از قره قاط در مواردی نظیر: بدبویی دهان ـ طپش قلب ـ التهاب روده ـ چربی خون ـ تقویت بینایی ـ ورم روده ها ـ بواسیر ـ فشار خون ـ شب کوری ـ طپش قلب ـ سرفه ـ تاول دهان ـ دل درد ـ اگزما ـ تقویت کبد ـ ورم پروستات ـ تقویت نیروی جنسی ـ اسهال خونی ـ تصلب شرایین ـ قند خون و کلسترول خون نیز استفاده به عمل می آید.

*** **توجّه:** افراد گرم مزاج مجاز به مصرف قره قاط نمی باشند، زیرا موجب سردرد در این افراد می شود.

قطران

قطران که به نام های عطرانا و قیطران نیز نامیده می شود، دارای خاصیت تسکین دهنده ی درد و سردرد می باشد.

همچنین قطران دارای خاصیت دافع اخلاط ـ التیام دهنده ی زخم های ـ دافع انگل معده و ضد سرفه می باشد.

ضمناً از آن در مواردی مانند: استسقاء ـ گلودرد ـ مسمومیت ـ احساس صداهای مبهم در گوش ـ کم وزنی ـ ورم لوزه ها و تسکین درد دندان نیز استفاده می کنند.

قهوه

قهوه که به نام های کافه و کهوه نیز نامیده می شود، دارای خاصیت تسکین دهنده ی سردرد می باشد.

همچنین قهوه دارای خاصیت ضد افسردگی ـ زیاد کننده ی ادرار ـ اشتها آور ـ تقویت کننده ـ محرک و ضد بلغم می باشد.

ضمناً از آن در مواردی نظیر: آسم ـ قندخون ـ تقویت معده ـ سرفه ـ تقویت نیروی جنسی ـ میگرن ـ سوء هاضمه ـ سیاه سرفه و تقویت اعصاب نیز استفاده می نمایند.

*** **توجّه:** زیاده روی و مصرف بی رویه قهوه علاوه بر ایجاد سردرد موجب اختلال در سیستم دفاعی بدن ـ پوکی استخوان ـ اسیدی شدن خون ـ جوش های جلدی ـ خارش پوست ـ لرزش دستها ـ سوء هاضمه ـ یبوست ـ فشار خون ـ ناراحتی های کبدی ـ ناراحتی های قلبی شده و همچنین باعث عدم جذب پتاسیم و کلسیم به بدن می شود.

قیصوم

قیصوم که به نام های مشک چوبان و اطمیثا نیز نامیده می شود، دارای خاصیت تسکین دهنده ی سردرد می باشد.

همچنین قیصوم دارای خاصیت ضد نفخ معده ـ دافع اخلاط خونی ـ دافع انگل و ضد تب می باشد.

ضمناً آن را در مواردی نظیر: آب آوردن اعضاء ـ تنگی نفس ـ شب ادراری ـ انگل روده ـ انگل معده ـ تسکین درد سیاتیک ـ التهاب رحم ـ واریس و تنظیم عادت ماهانه نیز استفاده می نمایند.

کاسنی

کاسنی که به نام های هندبا ـ هندبه ـ چاشنی ـ سکونه ـ آجی مارول ـ سرس ـ امیرون ـ شکوریا ـ ساوس و انطوبیا نیز نامیده می شود، دارای خاصیت تسکین دهنده ی سردرد می باشد.

همچنین کاسنی دارای خاصیت دافع انگل ـ تصفیه کننده ی خون ـ ملین ـ صفراآور ـ تب بر ـ ضد التهاب ـ اشتها آور ـ ضد سودا و زیاد کننده ی ادرار می باشد.

ضمناً آن را در مواردی نظیر: سنگ کیسه ی صفرا ـ سنگ کلیه ـ سنگ مثانه ـ ورم ملتحمه ی چشم ـ ورم طحال ـ ورم کیسه ی صفرا ـ التهاب معده ـ تقویت قلب ـ طپش قلب ـ ناراحتی های کبدی ـ تقویت دستگاه هاضمه ـ ورم معده ـ یرقان ـ استفراغ ـ بیماری های پوستی ـ ورم گلو ـ یبوست ـ تقویت معده و واریس نیز مورد استفاده قرار می دهند.

کبابه چینی

کبابه چینی که به نام های کباباه ـ حب العروس ـ فلفل دراز و قرقیسون نیز نامیده می شود، دارای خاصیت تسکین دهنده ی سردرد می باشد.

همچنین کبابه چینی دارای خاصیت ضد نفخ - ضد عفونی کننده ی مجاری ادرار - زیاد کننده ی ادرار - خوشبو کننده ی دهان - افزایش دهنده ی ترشحات بزاق و اشتها آور می باشد.

ضمناً از آن در مواردی مانند: قند خون - ورم مجاری ادرار - تقویت لثه ها - سوزاک - تقویت کبد - شب ادراری - انسداد روده - انسداد مثانه - اسهال - رماتیسم - ناراحتی های طحال - سنگ کلیه و گرفتگی صدا نیز استفاده می نمایند.

کدو حلوایی

کدو حلوایی که به نام های کدوتنبل - قرع رومی و قباق نیزنامیده می شود، خاصیت تسکین دهنده سردرد می باشد.

همچنین کدو حلوایی دارای خاصیت خلط آور - ضد عطش - تب بر - صفرابر - زیاد کننده ی ادرار - دافع اخلاط خونی و ملین می باشد.

ضمناً از آن در مواردی مانند: تقویت معده - برص - بواسیر - تقویت کبد - زخم مثانه - یرقان - استسقاء - فشار خون - تقویت حافظه - اسهال - گلودرد - بی خوابی - مننژیت - رماتیسم - واریس و ناراحتی های کیسه ی صفرا نیز استفاده می کنند.

کنگر

کنگر که به نام های جندل - کندل - شکاعی - حرشف - خربع - عکوب - عصفربری و شکوه السفیاء نیز نامیده می شود، دارای خاصیت تسکین دهنده سردرد می باشد.

کنگر دارای خاصیت بند آورنده ی خون - ضد سودا - محرک - افزایش دهنده ی شیرمادر - التیام دهنده ی زخم ها - ضد خونریزی - صفراآور - قاعده آور - ضد سودا -

ضد بلغم - خلط آور - تصفیه کننده ی خون و ضد نفخ می باشد.

ضمناً آن را در مواردی نظیر: زخم روده و اثنی عشر - واریس - دیابت - میگرن - خارش جلدی - نقرس - تقویت کلیه ها - سوزش مجاری ادرار - سرماخوردگی - یبوست - استفراغ - ورم ریه ها - فشار خون - یرقان - استسقاء - زخم معده - تقویت معده - زخم معده - کلسترول خون و ضعف معده نیز مورد استفاده قرار می دهند.

گل سرخ

گل سرخ که به نام های قیزیل گول - گل محمدی - ورداحمر بستانی - گل صدبرگ - و سوری نیز نامیده می شود، دارای خاصیت تسکین دهنده ی سردرد می باشد.

همچنین گل سرخ دارای اثر ضد عفونی کننده - ضد بلغم - تسکین دهنده - عطسه آور - کاهش دهنده ی ترشحات بزاق - نشاط آور - تب بر - قابض و تقویت کننده می باشد.

ضمناً آن را در مواردی مانند: تقویت مثانه - ناراحتی های طحال - فشارخون - گلودرد - اسهال خونی - قطره قطره آمدن ادرار - دندان درد - گلودردهای عفونی - استسقاء - زخم روده - درد رحم - طپش قلب - رماتیسم - تقویت حافظه - ترشحات سفید واژن - تقویت کبد - آرتروز و خونریزی غیر طبیعی رحم نیز مورد استفاده قرار می دهند.

گل گندم

گل گندم که به نام های قنطوریون - گل نان - گل عنبر و گل بنگ نیز نامیده می شود، دارای خاصیت تسکین دهنده ی سردرد می باشد.

همچنین گل گندم دارای خاصیت ضد بلغم ـ دافع انگل ـ ضد سودا ـ اشتها آور ـ صفراآور ـ تب بر ـ ضد نفخ ـ محرک ـ تقویت کننده و آرام بخش می باشد.

ضمناً از آن در مواردی مانند: قندخون ـ عدم امکان دفع ادرار ـ آرتروز ـ ورم کلیه ها ـ ضعف معده ـ ورم لوزه ـ ناراحتی های مفاصل ـ جوش دهان ـ تقویت معده ـ تقویت کبد ـ استفراغ ـ مسمومیت و کم خونی نیز استفاده می نمایند.

لادن

لادن که به نام های گل عشق ـ ابوخنجر و لاذن نیز نامیده می شود، دارای خاصیت تسکین دهنده ی سردرد می باشد.

همچنین لادن دارای خاصیت ضد عفونی کننده ـ التیام دهنده ـ ضد استفراغ و زیاد کننده ی ادرار می باشد.

ضمناً از آن در مواردی مانند: برونشیت مزمن ـ سرفه ـ عفونت مثانه ـ اسکوربوت ـ تصلب شرایین ـ سرماخوردگی و تنظیم قاعدگی نیز استفاده می نمایند.

مریم نخودی

مریم نخودی که به نام های حشیشه السریح ـ اربه ـ گل خنو ـ جعده و گلپوره نیز نامیده می شود، دارای خاصیت تسکین دهنده سردرد می باشد.

همچنین مریم نخودی دارای خاصیت دافع اخلاط ـ اشتها آور ـ تقویت کننده ـ تب بر ـ قاعده آور ـ ضد تشنج و محرک می باشد. ضمناً از آن در مواردی نظیر: تقویت لثه ها ـ سوء هاضمه ـ عدم امکان دفع ادرار ـ یرقان ـ یرقان ـ آبریزش چشم ـ عرق شبانه ـ سرفه های مزمن ـ قند خون ـ تقویت اعصاب ـ برص و اسکوربوت نیز استفاده می نمایند.

مشک

مشک که به نام های حرنقان و مسک نیز نامیده می شود، دارای خاصیت تسکین دهنده ی سردرد می باشد.

همچنین مشک دارای خاصیت نشاط آور ـ نشاط آور ـ ضد غش و تقویت کننده می باشد.

ضمناً از آن در مواردی مانند: تقویت نیروی جنسی ـ مسمومیت ـ تقویت حافظه ـ انزال زودرس ـ طپش قلب و ترشی معده نیز استفاده می نمایند.

میخک

میخک که به نام های قرنفل ابیض ـ لونک و قرنفل سفید نیز معروف می باشد، دارای خاصیت تسکین دهنده ی سردرد می باشد.

همچنین میخک دارای خاصیت نشاط آور ـ ضد بلغم ـ تقویت کننده ـ اشتها آور ـ خوشبو کننده و ضد عفونی کننده می باشد.

ضمناً آن را در مواردی مانند: تقویت حافظه ـ سکسکه ـ مسمومیت ـ تسکین درد دندان ـ اسهال ـ تقویت بینایی ـ استفراغ ـ قطره قطره آمدن ادرار ـ تنگی نفس ـ سرماخوردگی و کولیت معده نیز مورد استفاده قرار می دهند.

نارنج

نارنج که به نام های نارنگ ـ بارنج و کباد نیز معروف می باشد، دارای خاصیت تسکین دهنده ی سردرد می باشد.

همچنین نارنج دارای خاصیت ضد صفرا ـ دافع انگل روده و ضد سودای پوستی می باشد.

ضمناً آن را در مواردی مانند: تقویت قلب ـ ناراحتی های کیسه ی صفرا ـ سوء هاضمه ـ تقویت بینایی ـ تشنج های عصبی ـ سرماخورگی ـ یرقان ـ اسهال ـ اسهال خونی ـ گلودردهای عفونی ـ دل پیچه ـ گواتر ـ تقویت معده ـ تقویت نیروی جنسی ـ آسم ـ نارسایی کبد ـ جرب و قندخون نیز مورد استفاده قرار می دهند.

نرگس

نرگس که به نام های نارسیس ـ نرگیس و نرجس نیز نامیده می شود، دارای خاصیت تسکین دهنده ی سردرد می باشد.

همچنین نرگس دارای خاصیت ضد تشنج ـ دافع انگل ـ التیام دهنده ی زخم ها ـ نشاط آور ـ ضد عفونی کننده و تسکین دهنده ی درد می باشد.

ضمناً آن را در مواردی مانند: تسکین درد مفاصل ـ نقرس ـ ناتوانی جنسی ـ بی خوابی ـ درد رحم ـ درد مثانه ـ خارش ـ رماتیسم و تقویت نیروی جنسی نیز مورد استفاده قرار می دهند.

***** توجّه:**

مصرف نرگس به مقادیر زیاد دارای اثر سمی بوده و موجب سردرد و ... می گردد.

نیلوفر

نیلوفر که به نام های قرطم هندی ـ آبو ـ کرنب الماء ـ حب العجب ـ حب العروس و قاتل النحل نیز معروف می باشد، دارای خاصیت تسکین دهنده ی سردرد می باشد.

همچنین نیلوفر دارای خاصیت دافع انگل ـ ضد بلغم ـ ضد سودا و دافع بلغم می باشد.

ضمناً از آن در مواردی مانند: زخم روده ـ آرتروز ـ برص ـ تقویت قلب ـ بی خوابی و تسکین درد مفاصل نیز استفاده می کنند.

هلیله زرد

هلیله ی زرد که به نام های هلیلج زرد و اهلیلج اصفر نیز نامیده می شود، دارای خاصیت تسکین دهنده ی سردرد می باشد.

همچنین هلیله زرد دارای خاصیت تقویت کننده ـ ضد بلغم ـ ضد صفرا و دافع اخلاط می باشد. ضمناً آن را در مواردی مانند: ورم طحال ـ تقویت کبد ـ تقویت حافظه ـ تقویت اعصاب ـ سردرد ـ استسقاء ـ رماتیسم و نقرس نیز به کار می برند.

هلیله سیاه

هلیله سیاه که به نام های هلیله ی هندی ـ اهلیج هندی و اهلیله سیاه نیز نامیده می شود، دارای خاصیت تسکین دهنده ی سردرد می باشد.

همچنین هلیله سیاه دارای خاصیت زیاد کننده ی ادرار ـ تصفیه کننده ی خون و خوشبو کننده ی دهان می باشد.

خوراکی های مضر برای سردرد

هواچوبه

هواچوبه که به نام های حناء الغول ـ خس الحمار ـ رجل الحمامه ـ شجرة الدم و ابوخلسا نیز نامیده می شود با این که دارای خاصیت قاعده آور ـ تب بر ـ دافع انگل و قابض می باشد ولی مصرف هواچوبه در اشخاص گرم مزاج ممکن است موجب سردرد شود.

هلو

هلو با اینکه دارای خاصیت تسکین دهنده ـ تصفیه کننده ی خون ـ دافع انگل و تب بر می باشد ولی افراط در مصرف هلو موجب سردرد و همچنین سوء هاضمه ـ صفرا و ناراحتی روده ها شده و همچنین باعث عدم جذب ویتامین ث می گردد.

هل

هل با این که دارای خاصیت قاعده آور ـ قابض ـ ضد بلغم ـ ضد نفخ ـ عطسه آور ـ نشاط آور و زیاد کننده ی ادرار می باشد ولی زیاده روی در مصرف هل زیان آور بوده و موجب یبوست ـ ناراحتی روده ها ـ سردرد و ... می گردد.

وانیل

وانیل با اینکه دارای خاصیت محرک و ضد تشنج می باشد ولی زیاده روی در مصرف وانیل موجب مسمومیت ـ سردرد و ... می گردد.

نخود سبز

نخود سبز با این که دارای خاصیت صفراآور ـ ضد سودا ـ دافع انگل معده ـ قلیایی کننده ی خون ـ افزایش دهنده ی اسپرم ـ زیاد کننده ی ادرار ـ زیاد کننده ی شیرمادر ـ تب بر و ملین می باشد ولی زیاده روی و مصرف بی رویه نخود سبز موجب سردرد ـ فشارخون ـ ناراحتی مثانه و کبد شده و همچنین باعث عدم جذب ید ـ کلسیم و برخی از ویتامین ها می گردد.

مورد

مورد با اینکه دارای خاصیت ضد استفراغ ـ قابض ـ دافع سموم بدن ـ قاعده آور ـ نشاط آور ـ ضد سودا ـ ضد بلغم ـ اشتها آور و ضد عفونی کننده می باشد ولی زیاده روی و مصرف بی رویه مورد موجب سردرد و ... می گردد.

مرزه

مرزه با اینکه دارای خاصیت دافع انگل روده ـ اشتها آور ـ عرق آور ـ ضد استفراغ ـ رقیق کننده ی خون ـ دافع اسید اوریک و زیاد کننده ی ادرار می باشد ولی زیاده روی و مصرف بی رویه مرزه موجب سردرد و ناراحتی های معده و ... می گردد.

مُر

مر با اینکه دارای خاصیت محرک ـ التیام دهنده ی زخم ها دافع انگل و زیاده کننده ی ادرار می باشد ولی زیاده روی و مصرف بی رویه مر موجب سردرد و افزایش عرق می گردد.

لوبیا

لوبیا با اینکه دارای خاصیت قاعده آور ـ زیاد کننده ی اسپرم ـ ضد سودا ـ زیاد کننده ی ادرار و افزایش دهنده ی شیرمادر می باشد ولی زیاده روی و مصرف بی رویه لوبیا موجب سردرد ـ ناراحتی روده ها ـ نفخ و ناراحتی کبد شده و همچنین موجب عدم جذب کلسیم و ویتامین ای می شود.

گیلاس

گیلاس با اینکه دارای خاصیت زیاد کننده ی ادرار ـ صفرابر ـ خلط آور ـ التیام دهنده ی زخم و قلیایی کننده ی خون می باشد ولی زیاده روی و مصرف بی رویه گیلاس موجب سردرد ـ دل پیچه ـ صفرا ـ اسهال ـ ترشی معده و ناراحتی های روده ای می گردد.

گلنار

گلنار با اینکه دارای خاصیت تصفیه کننده ی خون ـ قابض و ضد اسکوربوت می باشد ولی زیاده روی در مصرف گلنار موجب کم اشتهایی ـ افزایش سودا و همچنین سردرد می گردد.

گردو

گردو با اینکه دارای خاصیت دافع انگل معده ـ دافع انگل روده ـ قابض ـ تصفیه ی خون ـ افزایش دهنده ی اسپرم ـ ضد بلغم و مغذی می باشد ولی زیاده روی و مصرف بی رویه گردو موجب سردرد ـ سوء هاضمه ـ تاول دهان ـ جوش صورت ـ فشارخون ـ ناراحتی معده ـ اسیدی شدن خون و پریشان خوابی می گردد.

کوله خاس

کوله خاس با اینکه دارای خاصیت نشاط آور ـ زیاد کننده ی ادرار ـ اشتهاآور ـ التیام دهنده ی زخم ها ـ ضد استفراغ و ضد تشنج می باشد ولی زیاده روی در مصرف کوله خاس موجب سردرد می شود.

کنجد

کنجد با اینکه دارای خاصیت ضد بلغم ـ نرم کننده ی گلو ـ تسکین دهنده و ضد سودا می باشد ولی زیاده روی و مصرف بی رویه کنجد موجب سردرد می شود.

کندر

کندر با اینکه دارای خاصیت دافع انگل معده ـ عرق آور ـ قاعده آور ـ ضد نفخ ـ کاهش دهنده ی ترشحات بزاق ـ دافع اخلاط خونی و ضد بلغم می باشد ولی زیاده روی در مصرف کندر زیان آور بوده و نیز موجب ضعف اشتها ـ سردرد و افزایش بلغم می گردد.

کاهو

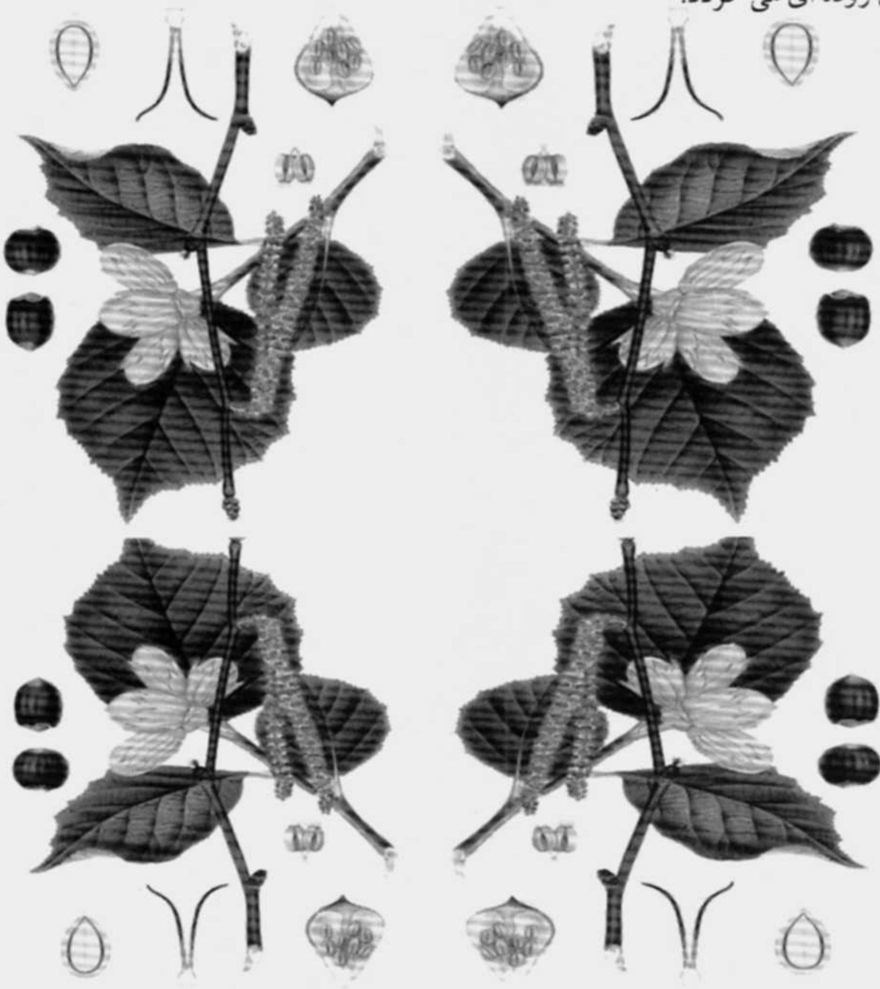
کاهو با اینکه دارای خاصیت تسکین دهنده ـ ملین ـ تب بر ـ افزایش دهنده ی شیرمادر ـ اشتها آور ـ زیاد کننده ی ادرار ـ قلیایی کننده ی خون ـ ضد بلغم ـ ضد سودا و تصفیه کننده ی خون می باشد ولی زیاده روی و مصرف بی رویه کاهو موجب سردرد ـ نفخ ـ اختلال در بینایی ـ ناراحتی های قلبی ـ ضعف حافظه ـ اختلال در قوای جنسی و همچنین موجب عدم جذب ویتامین ث به بدن می شود.

کافشه

کافشه با اینکه دارای خاصیت زیاد کننده ی ادرار ـ دافع سموم ـ قاعده آور ـ صفرا آور و ملین می باشد. ولی زیاده روی و مصرف بی رویه کافشه موجب ناراحتی و سردرد می گردد.

فندق

فندق با اینکه دارای خاصیت تب بر - افزایش دهنده ی شیرمادر - ضد عفونی کننده و تصفیه کننده ی خون می باشد ولی زیاده روی و مصرف بی رویه فندق موجب سردرد - ناراحتی معده - سوء هاضمه - چاقی - نفخ - استفراغ - اسهال - اسیدی شدن خون و ناراحتی های روده ای می گردد.



فلفل سیاه

فلفل سیاه با اینکه دارای خاصیت ضد نفخ ـ اشتها آور ـ ضد بلغم ـ عرق آور ـ تب بر ـ عطسه آور و افزایش دهنده ی ترشحات بزاق می باشد ولی زیاده روی و مصرف بی رویه فلفل سیاه موجب بروز سردرد می شود.



فلفل سفید

فلفل سفید با اینکه دارای خاصیت رقیق کننده ی خون ـ ضد بلغم ـ ضد نفخ و ضد سرفه می باشد ولی زیاده روی و مصرف بی رویه فلفل سفید سردرد ـ خارش پوستی و... می شود.



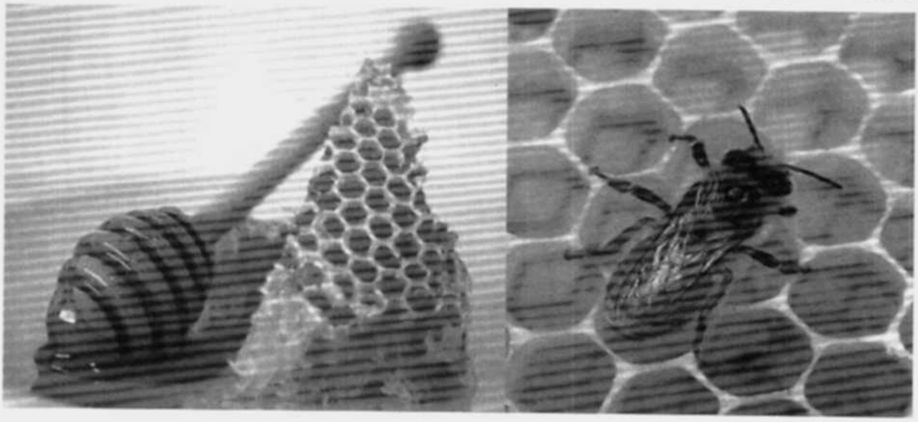
عنصل

عنصل با اینکه دارای خاصیت ضد سودا ـ دافع اخلاط خونی ـ زیاد کننده ی ادرار و قاعده آور می باشد ولی مصرف بیش از حد عنصل موجب سردرد ـ استفراغ و ... می شود.

عسل

عسل با اینکه دارای خاصیت ضد عفونی کننده ـ ضد بلغم ـ التیام دهنده ی زخم ها ـ اشتهاآور ـ سنگ آور ـ زیاد کننده ی ادرار ـ کاهش دهنده ی ترشحات بزاق و افزایش

دهنده ی شیرمادر می باشد ولی زیاده روی در مصرف عسل موجب سردرد ـ ضعف بینایی و ... می گردد.



شیر گاو

شیر گاو با اینکه دارای خاصیت سنگ آور ـ زیاد کننده ی ادرار ـ قلیایی کننده ی خون و دافع اخلاط می باشد ولی زیاده روی در مصرف شیر گاو موجب سردرد ـ گاز روده ـ یبوست ـ ناراحتی کبد ـ استفراغ ـ احساس تشنگی ـ سرگیجه و ... می شود.

شیر الاغ

شیر الاغ با اینکه دارای خاصیت تب بر و ضد سرفه می باشد ولی زیاده روی در مصرف شیر الاغ موجب بروز سردرد می گردد.

شنبلیله

شنبلیله با اینکه دارای خاصیت تقویت کننده ـ زیاد کننده ی ادرار ـ اشتها آور ـ ضد بلغم ـ خلط آور ـ افزایش دهنده ی اسپرم ـ دافع اسید اوریک و ملین می باشد ولی زیاده روی و مصرف بی رویه شنبلیله موجب بروز سردرد می شود.

شقاقل

شقاقل با اینکه دارای خاصیت زیاد کننده ی ادرار ـ کاهش دهنده ی ترشحات بزاق ـ ضد بلغم و تب بر می باشد ولی زیاده روی و مصرف بی رویه آن موجب سردرد می شود.

شاهی

شاهی با اینکه دارای خاصیت ضد بلغم ـ دافع انگل روده ـ افزایش دهنده ی شیرمادر ـ خلط آور ـ سنگ آور ـ زیاد کننده ی ادرار ـ محرک ـ قاعده آور و افزایش دهنده ی اسپرم می باشد ولی مصرف بی رویه ی آن موجب سردرد می شود.

سیر

سیر با اینکه دارای خاصیت ضد عفونی کننده ـ عرق آور ـ زیاد کننده ی ادرار ـ اشتهاآور ـ ضد بلغم ـ ضد حساسیت ـ دافع اخلاط ـ تصفیه کننده ی خون و دافع انگل می باشد ولی زیاده رویِ و مصرف بی رویه آن موجب بروز سردرد می شود.

سرکه

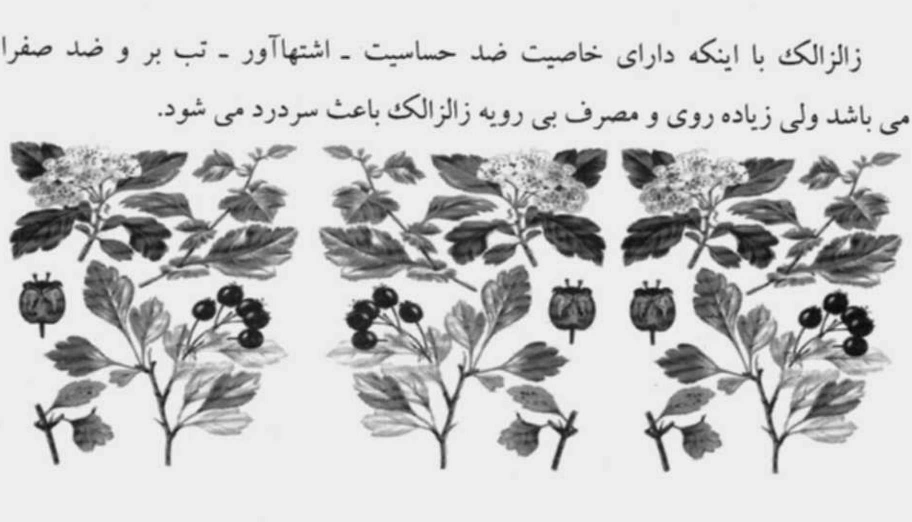
سرکه با اینکه دارای خاصیت رقیق کننده ی خون ـ افزایش دهنده ی ترشحات بزاق ـ ضد بلغم ـ ضد عفونی کننده ـ دافع اخلاط خونی و اشتهاآور می باشد ولی زیاده روی و مصرف بی رویه سرکه موجب بروز سردرد می شود.

زبان گنجشک

زبان گنجشک با اینکه دارای خاصیت نرم کننده ی سینه ـ خلط آور ـ دافع سموم بدن ـ اشتها آور ـ تقویت کننده ـ زیاد کننده ی ادرار ـ تصفیه کننده ی خون ـ ملین ـ تب بر ـ افزایش دهنده ی اسپرم و ضد نفخ می باشد ولی زیاده روی و مصرف بی رویه آن موجب بروز سردرد می شود.

زالزالک

زالزالک با اینکه دارای خاصیت ضد حساسیت ـ اشتهاآور ـ تب بر و ضد صفرا می باشد ولی زیاده روی و مصرف بی رویه زالزالک باعث سردرد می شود.



ریحان

ریحان با اینکه دارای خاصیت زیاد کننده ی شیرمادر ـ تب بر ـ افزایش دهنده ی اسپرم ـ ضد نفخ ـ خواب آور و آرام بخش می باشد ولی زیاده روی و مصرف بی رویه ریحان موجب سردرد می شود.

راسن

راسن با اینکه دارای خاصیت تصفیه کننده ی خون ـ دافع انگل روده ـ زیاد کننده ی ادرار ـ اشتهاآور ـ عرق آور ـ ضد عفونی کننده و نشاط آور می باشد ولی مصرف بی رویه آن موجب بروز سردرد می شود.

خولنجان

خولنجان با اینکه دارای خاصیت نعوظ آور ـ افزایش دهنده ی اسپرم ـ ضد نفخ و ضدا سودا می باشد ولی زیاده روی و مصرف بی رویه آن موجب بروز سردرد می شود.

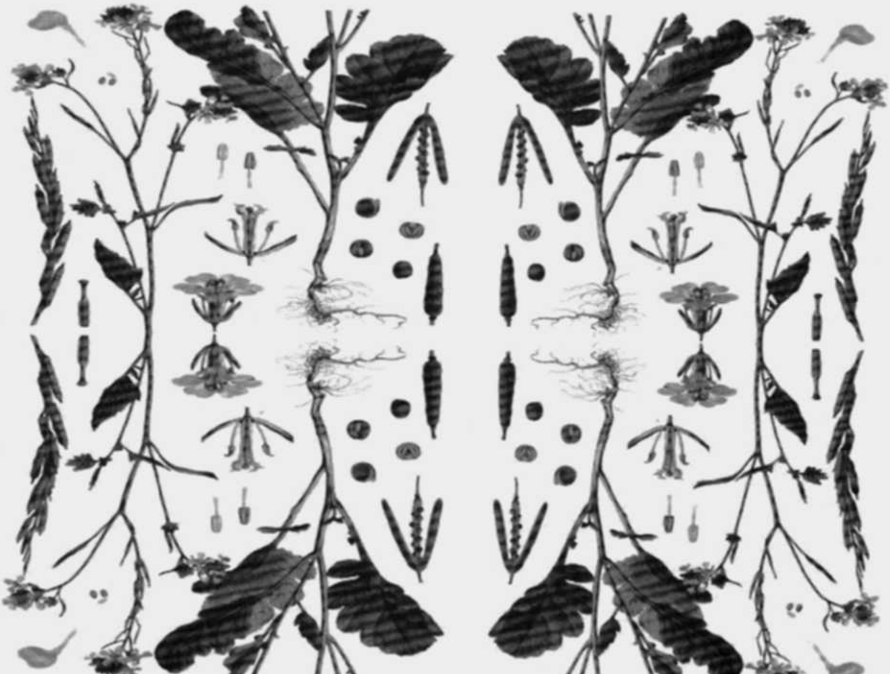


خرما

خرما با اینکه دارای خاصیت دافع انگل - کاهش دهنده ی ترشحات بزاق - ملین - افزایش دهنده ی شیرمادر - زیاد کننده ی اسپرم - ضد بلغم و خلط آور می باشد ولی زیاده روی و مصرف بی رویه آن موجب بروز سردرد می شود.

سایر خوراکی های مضر برای سردرد عباتند از:

خردل - خارخاسک - چاودار - جدوار - تمشک - تره - پونه - پنج انگشت - بلوط سبوس برنج - باقلا - بادیان رومی - بادمجان - بابونه گاوچشم - اوکالیپتوس - انگور و ...



نسخه های گیاهی سردرد

نسخهٔ ۱):

هر روز ۲ الی ۴ فنجان یکی از عرقیات زیر را میل کنید:

عرق بادرنجبویه ـ عرق بید ـ عرق بیدمشک ـ عرق ریحان ـ عرق زیره ـ عرق کاسنی ـ عرق گل سرخ ـ عرق گزنه و عرق بنفشه معطر.

نسخهٔ ۲):

مرزنجوش را غلیظ بجوشانید و شب ها به موقع خواب با قطره چکان به داخل بینی بچکانید.

نسخهٔ ۳):

۷۰ گرم گل گاوزبان، ۵۰ گرم گل مرزنجوش، ۵۰ گرم گل بابونه، ۵۰ گرم گل اسطوخودوس، ۳۰۰ گرم عناب و ۱۰۰ گرم پودر شیرین بیان را با هم مخلوط نموده و هر روز یک چنگه از آنها را در قوری بزرگ چینی یا شیشه ای ریخته و قوری را پر از آب جوش کنید اجازه دهید به مدت ۴۵ دقیقه دم بکشد. بعد آن را صاف نموده و به مدت ۲۴ ساعت در جای خنک نگه دارید. پس از یک شبانه روز می توانید هرگاه خواستید این داروی طبیعی را مورد استفاده قرار دهید.

نسخهٔ ٤):

یکی از گیاهان دارویی زیر را دم کرده و یا جوشانده و پس از صاف کردن میل کنید:

ریشه زرشک ـ گل بابونه ـ برگ کاسنی ـ مرزنجوش ـ ریشه درخت بادام ـ

گل اسطوخودوس ـ گل بنفشه و گل گاوزبان.

نسخه۵):

هر روز ۱ قاشق غذاخوری خاکشیر را در یک لیوان آب گرم حل نموده و میل کنید.

نسخه۶):

۴) تخم گشنیز ـ گل خطمی ـ گل بابونه ـ اوکالیپتوس ـ شیرین بیان ـ مرزنجوش ـ گل گاو زبان و اسطوخودوس را مخلوط نموده و هر شب ۳ قاشق غذاخوری از آنها را در یک ظرف نسبتاً بزرگی ریخته و آن را بر روی شعله قرار دهید تا به آرامی بجوشد و بعد حوله ای را بر سر کشیده و حداکثر به مدت ۳۰ دقیقه با بخار آن بخور کنید.

منابع و مأخذ

ـ پیشگیری از بیماری ها

ـ علایم و تشخیص بیماری ها

ـ اسرار اطباء سنتی

ـ اسرار طب سنتی

ـ توصیه های اطباء سنتی

ـ تجربیات اطباء سنتی

ـ سردی و گرمی خوراکی ها

ـ خواص و مضرات گیاهان دارویی

ـ اسرار عرقیات گیاهی

ـ داروشناسی گیاهی

ـ علم پزشکی نوین

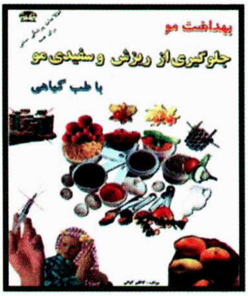
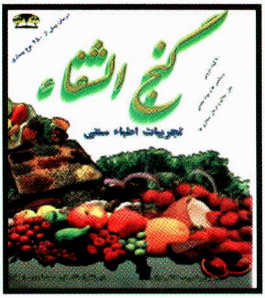
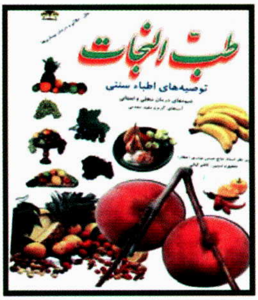
ـ بیماری های اعصاب

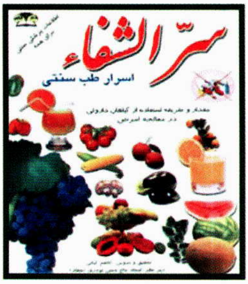
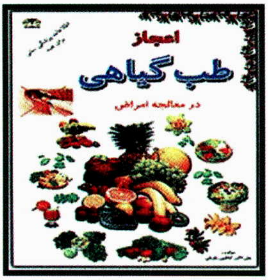
ـ زندگی نوین

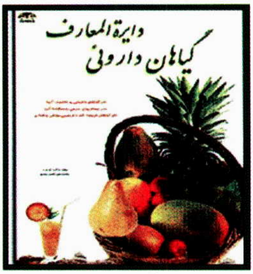
ـ مجلات بین المللی و داخلی و ...

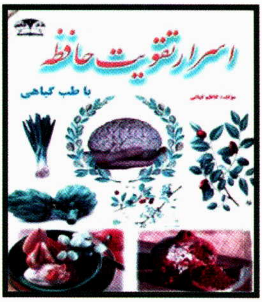
The End

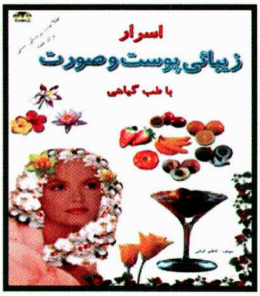
پایان


بهداشت مو
جلوگیری از ریزش و سفیدی مو
با طب گیاهی

گنج الشفاء
تجربیات اطباء سنتی

طب النجات
توصیه‌های اطباء سنتی

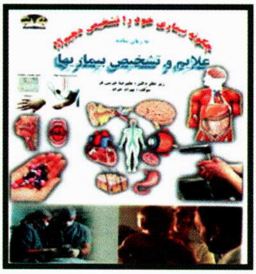
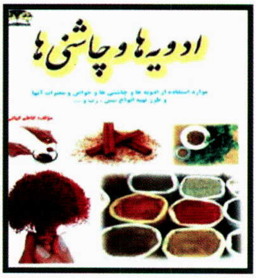
اطلس مصور گیاهان دارویی
شناسائی ، محل رویش ، زمان برداشت
و خواص بیش از ۳۰۰ نوع گیاه دارویی

سرّ الشفاء
اسرار طب سنتی

اعجاز
طب گیاهی
در معالجه امراض

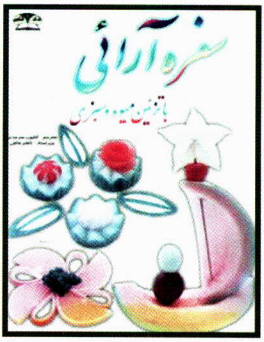
دائرة المعارف
داروشناسی گیاهی
مؤلف: کاظم کیانی

دایرة المعارف
گیاهان دارویی

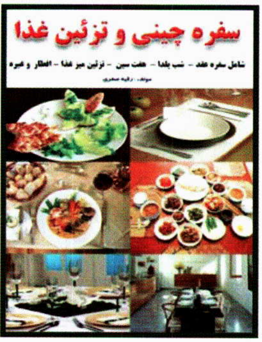
اسرار تقویت
آرامش اعصاب و روان
با طب گیاهی

اسرار تقویت حافظه
با طب گیاهی

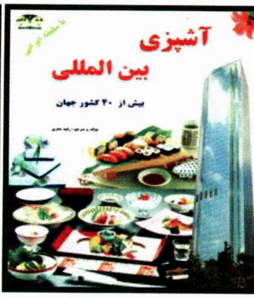
خواص درمانی
عرقیات گیاهی و ویتامین‌ها

اسرار
زیبائی پوست و صورت
با طب گیاهی

داروشناسی عمومی

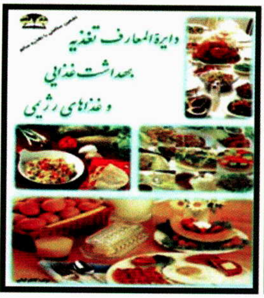
آئین
زناشویی

علایم و تشخیص بیماریها

ادویه‌ها و چاشنی‌ها

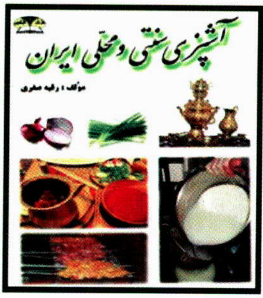
تزئین
سفره
با بیش از ۲۰۰ نوع
مدل و الگوی تزئینی

سفره آرائی
با تزئین میوه و سبزی

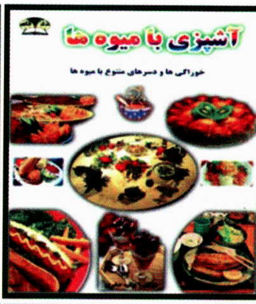
چگونه از بیماریها پیشگیری کنیم؟
پیشگیری از بیماریها
و توصیه های درمانی

سفره چینی و تزئین غذا

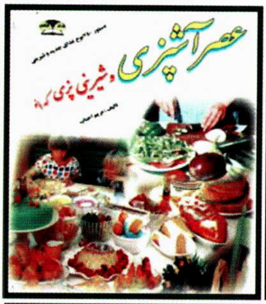

آشپزی
بین المللی
بیش از ۴۰ کشور جهان

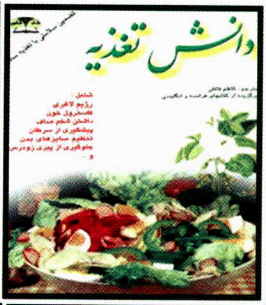

دائرة المعارف
آشپزی
گیاهی


دایرة المعارف تغذیه
بهداشت غذایی
و غذاهای رژیمی


آشپزی سنتی و محلی ایران
مؤلف : رقیه صفری

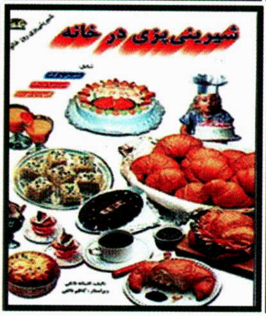

آشپزی با میوه ها
خوراکی ها و دسرهای متنوع با میوه ها

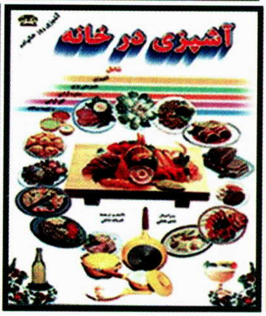

عصر آشپزی
و شیرینی پزی کدبانو

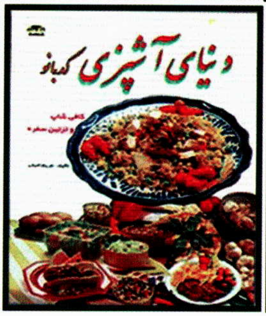

دانش تغذیه

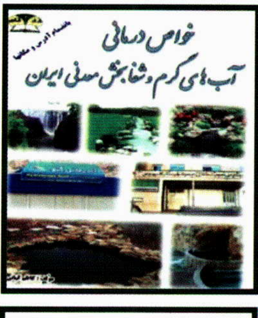

سفره آرائی
با تزئین میوه و سبزی

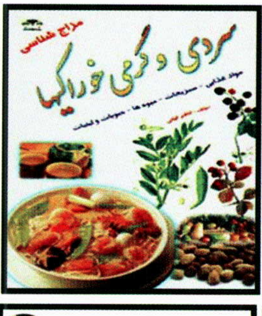

آموزش و یادگیری
آشپزی روز
کدبانو


شیرینی پزی در خانه

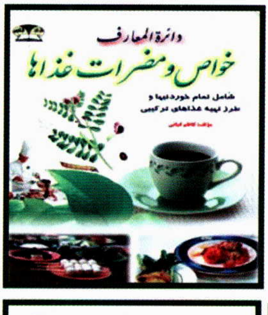

آشپزی در خانه

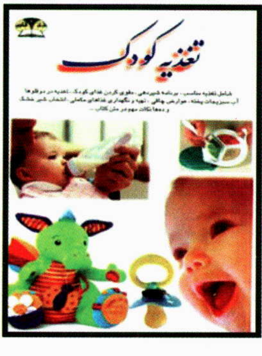

دنیای آشپزی کدبانو

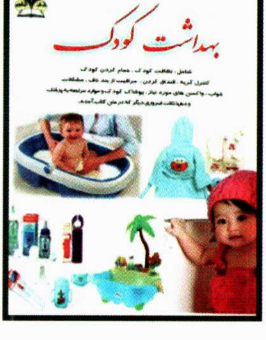

خواص درمانی
آب های گرم و شفابخش معدنی ایران

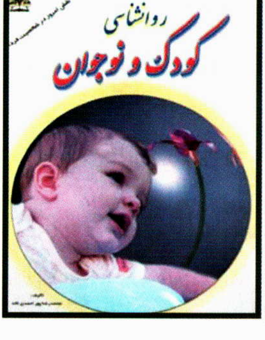

مزاج شناسی
سردی و گرمی خوراکیها

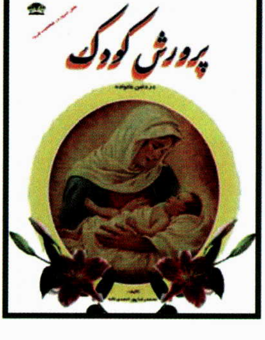

طرز تهیه انواع ترشی های خانگی
مربا . کمپوت . بستنی . دسر و سالادها
مؤلف : رقیه صفری

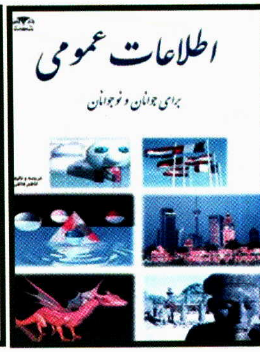

دائرة المعارف
خواص و مضرات غذاها
شامل تمام خوردنیها و
طرز تهیه غذاهای ترکیبی

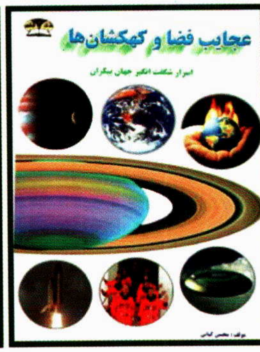

تغذیه کودک

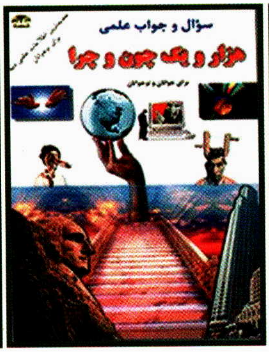

بهداشت کودک


روانشناسی
کودک و نوجوان

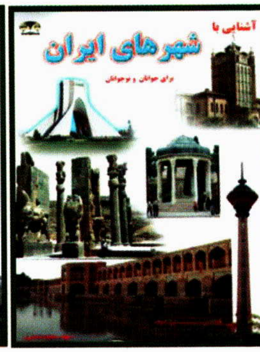

پرورش کودک

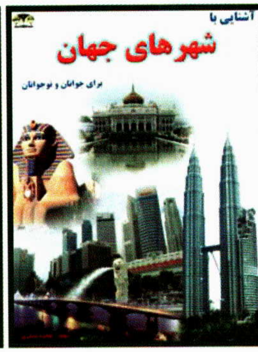

اطلاعات عمومی
برای جوانان و نوجوانان

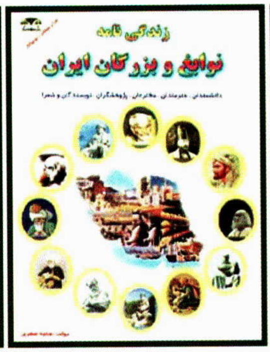

عجایب فضا و کهکشان‌ها
اسرار شگفت انگیز جهان بیکران

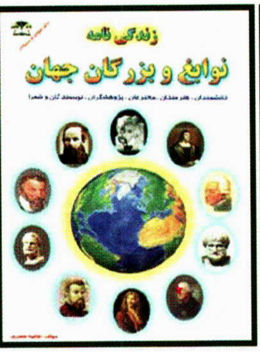

سؤال و جواب علمی
هزار و یک چون و چرا
برای جوانان و نوجوانان

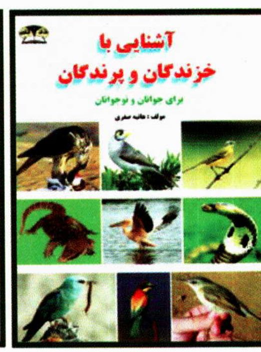

اطلاعات علمی
و فنّی

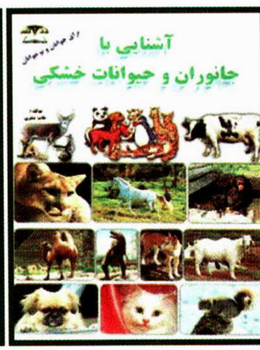

آشنایی با
شهرهای ایران
برای جوانان و نوجوانان

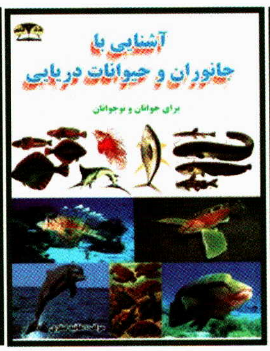

آشنایی با
شهرهای جهان
برای جوانان و نوجوانان

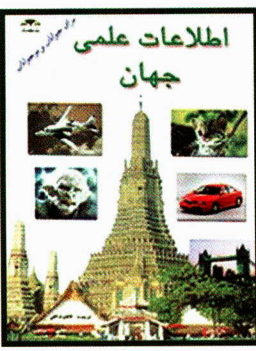

زندگی نامه
نوابغ و بزرگان ایران

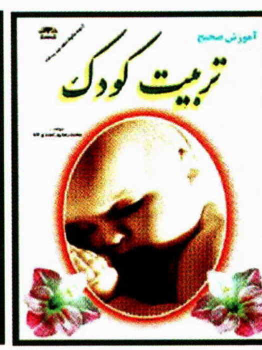

زندگی نامه
نوابغ و بزرگان جهان

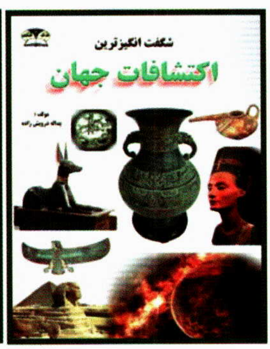

آشنایی با
خزندگان و پرندگان
برای جوانان و نوجوانان


آشنایی با
جانوران و حیوانات خشکی


آشنایی با
جانوران و حیوانات دریایی
برای جوانان و نوجوانان


اطلاعات علمی
جهان


آموزش صحیح
تربیت کودک


شگفت انگیزترین
اکتشافات جهان


شگفت انگیزترین
اختراعات جهان
از گذشته تا به امروز


شیرینی پزی و
دسرسازی
مدرن دنیا